SEIKO

取扱説明書

Instruction

S750

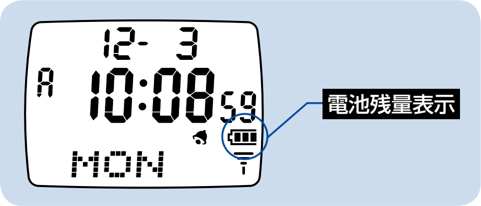
C-5

このたびはセイコー S750 をお買い上げいただき、誠にありがとうございました。
ご使用の前にこの取扱説明書をよくお読みいただき、正しくご愛用くださいますようお願い申しあげます。
なお、この取扱説明書はお手元に保管し、必要に応じてご覧ください。

ご使用にあたって

■ 充電を心がけましょう

電池残量に注意し【光のあたるところに置く・保管する】など、日常的に十分な充電を心がけましょう。
電池残量は液晶パネルの表示で確認できます。



→ ソーラー充電について P.10-P.16

■ 電波を受信するために

この時計は毎日、自動的に電波を受信します。
自動受信は午前 2 時から午前 4 時の間、1 時間ごとに 1 回行われます。
受信に成功した時点で、自動受信を終了します。
その時間帯は時計を身に着けずに、窓際などの【電波を受信しやすいところ】に置き、動かさないようにしましょう。
自動受信が成功しつづけることで、特別な操作をせずに正確な時刻表示を保つことができます。



→ 電波受信について P.17-P.23

目 次

特長

この時計はソーラー駆動、電波修正機能をそなえたランナーズ向けスポーツウオッチです。電波受信により正しい時刻を表示します。
リコールモードでは計測したタイムに加え、ベストラップと平均ラップが確認できます。

■ **電波受信** …………… 毎日、自動的に電波を受信し、正しい時刻に合わせます。
→ P.17
手動で強制的に電波を受信させることもできます。

■ **電波レベル表示** …… 受信中に電波の強さを表示します。
→ P.20

■ **受信結果表示** ……… 直近の受信結果（成否）と、
→ P.23
最後に受信に成功した日時を表示します。

■ **ソーラー充電** ……… フル充電で約 3 ヶ月間動きつづけます。
→ P.10

■ **電池残量表示** ……… 電池残量をおおまかに表示します。
→ P.12

■ **パワーセーブ** ……… 光があたらず、ボタン操作がない状態が続くと、無駄な
→ P.14
エネルギーの消費を抑えるために自動的に作動します。

■ **フルオートカレンダー** … 月末のカレンダーの修正が必要ありません。
（2006〜2050 年）

■ **クロノグラフ** ………… 1/100 秒単位で計測するストップウオッチです。
→ P.24
最大計測時間は 9 時間 59 分 59 秒 99 です。

■ **リコール** ……………… 計測したタイムを呼び出すことができます。
→ P.28
計測データはスタート日時で自動的に管理されます。

■ **タイマー** ……………… タイマーは 2 つあります。
→ P.32
交互にカウントダウンを行うこともできます。

■ **ワールドタイム** ……… 世界 32 都市・地域の日付・時刻を表示します。
→ P.34

■ **アラーム** ……………… 設定した時刻に毎日鳴るデイリーアラームです。
→ P.36
2 種類の時刻を設定することができます。

製品仕様

1. 水晶振動数 ……32,768Hz（Hz=1 秒間の振動数）
2. 精度 ……………平均月差± 20 秒（電波受信による時刻修正が行われない場合、かつ気温 5℃～ 35℃において腕に着けた場合）
3. 作動温度範囲 …－ 5℃～＋ 50℃（ただし表示機能は 0℃～ +50℃）
4. 表示体 …………FE（電界効果）型ネマチック液晶
5. 使用電源 ………二次電池：1 個
6. 持続時間 ………約 3 ヶ月（フル充電後に光があたらず、1 日あたりクロノグラフ 3 時間、ライト 1 回（3 秒間）、アラーム 1 回（10 秒間）、電波受信 1 回（10 分間）、パワーセーブ 6 時間で使用）
   ※フル充電をした状態から、スリープが作動した場合は最大約 10 ヶ月
7. 電波受信機能 …自動受信：午前 2 時（受信できなかった場合、午前 3 時、午前 4 時に再受信）
   ※受信から次の受信までは上記クオーツの精度で動く
   ※強制受信機能付
8. ライト …………内部照明：EL（エレクトロルミネッセンス）
9. 電子回路 ………発振、分周、駆動、受信、EL 回路：C-MOS-IC　3 個

※製品仕様は改良のため、予告なく変更することがあります。

■ ライト（EL：エレクトロルミネッセンス）について

ライト（内部照明）として使用されているエレクトロルミネッセンス（EL）パネルは、電池の電圧が低くなると、輝度（明るさ）が低下します。また、EL パネルは発光時間の経過と共に、徐々に輝度が減衰する特性を持っています。

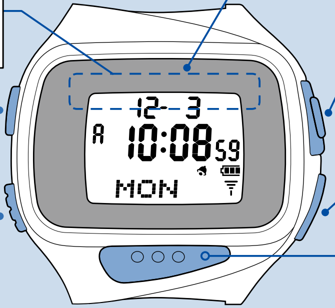
※ EL パネルの輝度は、点灯時間の累積で約120 時間経過すると半減します。使用中にライトが暗くなったときは、まず十分に充電してください。十分に充電しても暗すぎる場合は、EL パネルの交換となります。お買い上げ店に交換をお申しつけください。有料にて申し受けます。

■ 液晶パネルについて

この時計の液晶パネルは、7 年を過ぎるとコントラストが低下したり、数字が読みにくくなります。お買い上げ店に交換をお申しつけください。有料にて申し受けます。

各部の名称と主なはたらき

本 体



ソーラーパネル

内蔵アンテナ
パネルの下に電波受信用のアンテナが内蔵されています

ボタン B
表示の切り替え
設定･修正：マイナス

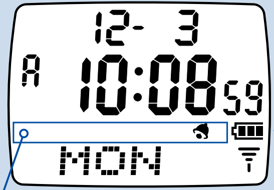
ボタン A
モード切り替え

ボタン C
電波：強制受信、受信結果表示
クロノグラフ：スタート・ストップ
設定・修正 ： プラス

ボタン D
ライトの点灯

ボタン E
クロノグラフ：ラップ･リセット
設定・修正 ： 次へ

液晶パネル



電池残量表示
→ P.12

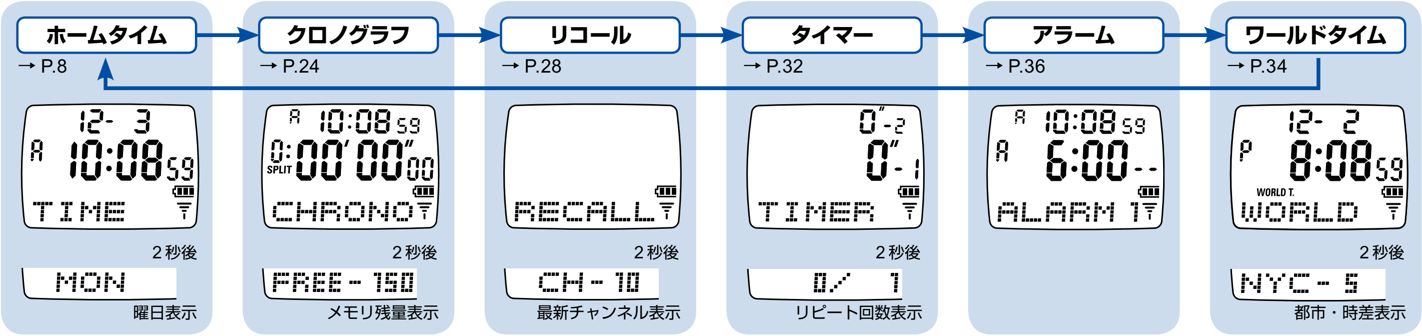
電波アイコン
受信結果：成否
→ P.23
受信中：電波の強さ
→ P.20

アイコンの見かた

DST サマータイム
WORLD T. ワールドタイム
FULL メモリ残量なし
タイマー
クロノグラフ
操作音
アラーム

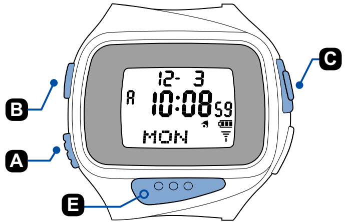
モードを切り替える

ボタン **A** を押すごとにモードが切り替わります。モードを切り替えると、最下段にモード名が 2 秒間表示されます。

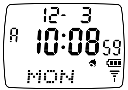


手動での時刻合わせと各種設定のしかた

ホームタイムモード



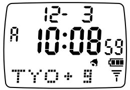
時刻・カレンダー表示



B

A または 1 分間操作が無いとき

都市コード・時差表示

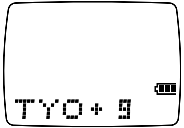


A 長押し

A または 1 分間操作が無いとき

ホームタイムの設定：基準となる都市と日時を設定をします。

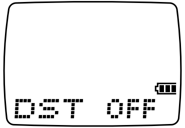
都市設定※



ボタン B または C で選択

→ E →

サマータイム（DST）設定



ボタン B または C で選択

→ E →

時刻合わせ 秒→分→時

秒→ E →分→ E →時



ボタン B、C で合わせる

→ E

※ 電波を受信させてお使いになるときは、都市を TYO（東京）に設定してください。

ボタン E を押すごとに画面が切り替わり、設定可能な部分が点滅します。

カレンダー合わせ
年→月→日

年修正



→ E →

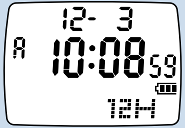
月→ E →日



ボタン B 、C で合わせる

→ E →

12H/24H
表示切り替え



ボタン B
または C で選択

→ E →

コントラスト
設定



ボタン B
または C で選択

→ E →

操作音
ON/OFF



ボタン B
または C で選択

→ E →

パワーセーブ
ON/OFF



ボタン B
または C で選択

E

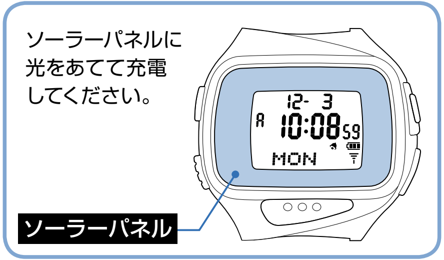
■ 充電のしかた

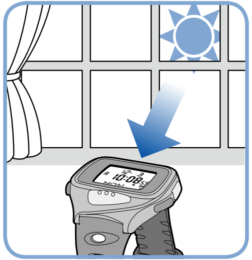
この時計はソーラー時計です。ソーラーパネルが受けた光で発電し、電気を二次電池に蓄えながら動いています。快適にご使用いただくために、電池残量表示をめやすに十分な充電を心がけましょう。

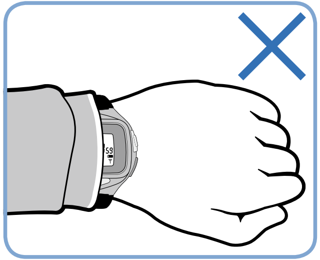
→ 表示と電池残量について P.12

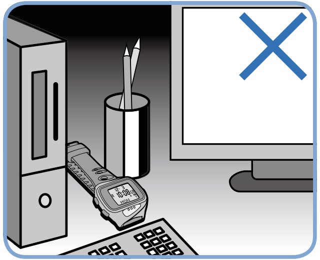
■ 以下の場合は､充電不足による電池切れが起こる可能性が高くなります。

・時計を身に着けているときに、服の袖などで隠れてしまうとき
・光のあたりにくい環境での継続的な使用や保管が続くとき









■ 充電にかかる時間のめやす

下記の時間を参考に、充電を行なってください。

環境(めやす)	極少	中くらい	十分	1日ぶん動かすには
晴れた日の屋外 10万ルクス	約10分	約3.5時間	約4.5時間	約4分
	約8時間			
晴れた日の窓際 1万ルクス	約40分	約17時間	約14時間	約18分
	約32時間			
くもりの日の窓際 5000ルクス	約1.5時間	約27時間	約22時間	約33分
	約51時間			
蛍光灯下の屋内 500ルクス	約21時間	―	―	約8時間

※ 充電に必要な時間は、モデルによって若干異なります。

この時計は一度フル充電すると、以下の状況で使用した場合、
その後充電されなくても約 3 ヶ月間動き続けます。

- ライト点灯 …………1 回（3 秒間）／ 1 日
- アラーム音 ………………… 10 秒間／ 1 日
- 電波受信 …………………… 10 分間／ 1 日
- パワーセーブ (P.SAVE) … 6 時間／ 1 日
- クロノグラフ ……………… 3 時間／ 1 日

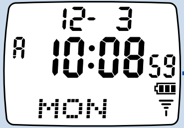
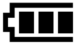
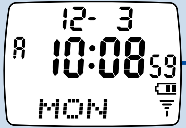
※ライト(内部照明)をたくさん使うと､電池が早く減りますのでご注意ください。

※使い始め、または充電不足で停止している時計を動かすときは、
左の表を参考に十分な充電をしてください。

表示と電池残量について

■ 電池残量表示の見かた

液晶パネルの表示で、おおまかな電池残量がわかります。

	電池残量	操作・機能の制限	そのときは
① 	十分 	ありません	そのままお使いください
② 	中くらい 	ありません	充電を心がけてください → 充電のしかた P.10

	電池残量	操作・機能の制限	そのときは
③  CHARGE：チャージ（要充電）	極少 	ボタン操作不可 電波受信不可 アラーム音停止	①の状態になるまで、十分な充電をしてください 充電後は、そのままお使いください →　充電のしかた P.10

※ この状態では、光のあたらないところでは何も表示しません。
動作中の、クロノグラフ計測時間とタイマー計測時間がリセットされます。

④ 

①の状態になるまで十分な充電をして、強制受信または手動で時刻合わせをしてください

→　充電のしかた P.10、電波を受信して時刻を合わせる（強制受信のしかた）P.20
　　手動での時刻合わせと各種設定のしかた P.8

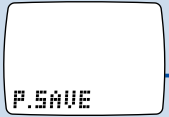
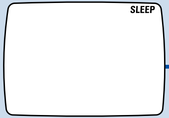
※ 万が一、異常な動きになったときは、システムリセットをしてください

→　システムリセットのしかた P.40

※ この状態になると、保存してある計測タイムのデータが消去される、または正しく表示されないことがあります。

■ パワーセーブがはたらくと

光があたらずに、ボタン操作が一定時間以上ない状態が続くと、無駄なエネルギーの消費を防止するパワーセーブ機能（節電機能）がはたらきます。

	状況	操作・機能の制限	そのときは
①  P.SAVE：パワーセーブ	【P.SAVE】が点滅 光があたらずにボタン操作がない状態が、約 4 時間続いた	ありません	光にあてる、またはいずれかのボタンを押すと、パワーセーブ機能が解除されます
②  SLEEP：スリープ	【SLEEP】が点滅 光があたらずにボタン操作がない状態が、約 3 日間続いた	電波受信 ……………… 奇数日、午前 2 時の自動受信のみ アラーム音 ……………… 停止 動作中のクロノグラフ … リセット 動作中のタイマー ……… リセット	

※ ②の状態が長く続くと、充電不足になる可能性が高くなりますのでご注意ください。

■ パワーセーブの ON/OFF

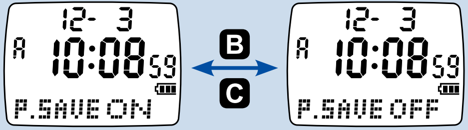
暗いところで 4 時間以上クロノグラフ、またはタイマーを使うときは、
パワーセーブを OFF（停止）にしていただくことをおすすめします。
通常はパワーセーブを ON にしてお使いください。

① 設定モードにする

P.8 の「手動での時刻合わせと各種設定のしかた」を参照し、
パワーセーブの設定画面にします。



② パワーセーブを設定する



ボタン B 、ボタン C を押すごとに ON/OFF が切り替わります。ボタン A を押す、または 1 分経つとホームタイムモードへ戻ります。

過充電防止機能・使用電源について

■ 過充電防止機能について

二次電池がフル充電になると、それ以上充電されないように自動的に過充電防止機能がはたらきます。そのためフル充電までの所要時間を超えて充電しても、時計が破損することはありません。

→ 充電にかかる時間のめやす P.11

⚠ご注意

■ 充電時のご注意

- 充電の際、撮影用ライト、スポットライト、白熱ライト（球）などに、近づけ過ぎると、時計が高温になり、内部の部品等が損傷を受ける恐れがありますのでご注意ください。
- 太陽光にて充電する際も、車のダッシュボード等では、かなりの高温となりますので、ご注意ください。
- 時計が 60℃以上にならないようにしてください。

■ 使用電源について

- この時計には一般の電池とは異なる二次電池を使用しており、一般の酸化銀電池のように定期的な交換の必要はありません。
- ただし、二次電池は長期間充放電をくり返すことにより、持続時間がわずかながら短くなる場合があります。（ご使用状態や保管場所の環境などによって異なります。）
- この二次電池は環境に対して影響の少ないクリーンなものです。

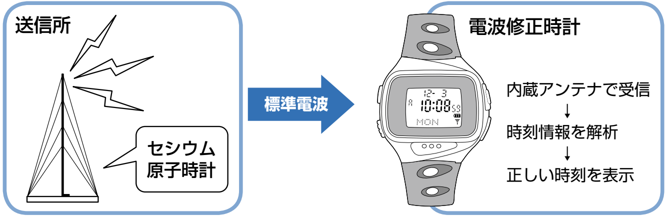
⚠ 警告

■ 二次電池について

この時計は専用の二次電池を使用しております。専用の二次電池以外が組み込まれると、破裂、発熱、発火などの恐れがありますので、組み込まないでください。

■ 電波受信のしくみ

この時計は、正確な時刻情報をのせた標準電波を受信することにより、正しい時刻を表示します。



標準電波の時刻情報は、およそ 10 万年に 1 秒の誤差という超高精度を保つ「セシウム原子時計」によるものです。

■ 電波受信のしかた

電波の受信には次の 2 つの方法があります。

① 自動受信：毎日、自動的に電波を受信します
自動受信は午前 2 時から午前 4 時の間、1 時間ごとに 1 回行われます。
受信に成功した時点で自動受信を終了します。

※ 自動受信はホームタイムモード、またはワールドタイムモードのときにはたらきます。
それ以外のモードでは受信しませんのでご注意ください。

② 強制受信：手動で強制的に電波を受信させることができます

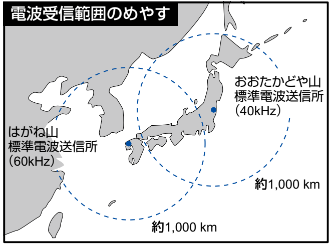
※ 強制受信はホームタイムモードのときに機能します。
それ以外のモードでは機能しませんのでご注意ください。

受信の成否は受信環境によって左右されます。
環境によっては正確に電波が受信できないことがあります。
受信ができているかどうかは【受信結果】を見て確認しましょう。

→　受信結果を確認する P.23

■ 日本の標準電波

この時計は、日本の標準電波を受信します。ホームタイムの都市コードが、TYO（東京）、SEL（ソウル）、HKG（香港）に設定されているときに受信の機能がはたらきます。



【日本の標準電波：JJY】
情報通信研究機構により運用されています。
国内 2 ヶ所の送信所から、それぞれ異なる周波数で送信されています。

・福島送信所：おおたかどや山：40kHz
・九州送信所：はがね山：60kHz

受信範囲のめやすは、各送信所を中心に半径約 1,000km です。

※受信の成否は天候や受信環境によって左右されます。
※受信範囲の外では受信できません。

⚠ご注意

- 電波障害などにより誤った受信をしたときは、誤った時刻を表示する場合があります。また受信場所・電波状況によっては受信できないことがあります。このようなときは受信を行う場所を変えてお使いください。
- 標準電波の特性により、夜間のほうがより受信しやすくなります。
- 電波が受信できない場合でもクオーツの精度（平均月差± 20 秒）で動いています。
- 設備のメンテナンスや落雷の影響などにより停波（電波停止）することがあります。停波に関する情報は、各送信所のホームページをご覧になるか、弊社お客様相談室にお問い合わせください。
- 送信所のホームページアドレス（2007 年 1 月現在）
  NICT 独立行政法人 情報通信研究機構（日本標準時グループ）http://jjy.nict.go.jp/
- セイコーウオッチ（株）お客様相談室（全国フリーダイヤル）**0120-612-911**

受信環境について

■ 受信しやすくするために

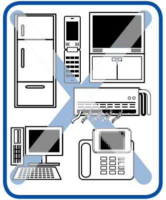


時計は、窓際などの受信しやすい場所に置いてください。

安定した状態で電波を受信するために、受信中は時計の向きを変えたり傾けたりなど動かさずに静止した状態にしてください。

この時計には、電波を受信するためのアンテナが内蔵されています。アンテナは時計の 12 時の位置にあります。

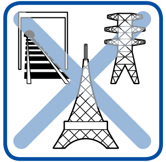
■ 受信しにくい環境



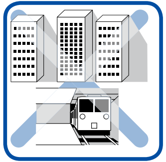
・テレビ、冷蔵庫、エアコンなど家電製品の近く
・携帯電話、パソコン、FAX など OA 機器の近く
・スチール机などの金属製の家具の上や近く



・工事現場、交通量の多い場所など、電波障害の起こるところ



・高圧線やテレビ塔、電車の架線の近く



・ビルの中、ビルの谷間や地下

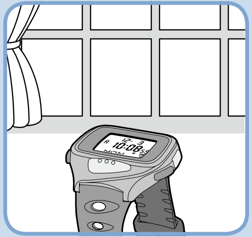


・乗り物の中(自動車、電車、飛行機など)

このような場所を避けて受信を行なってください。

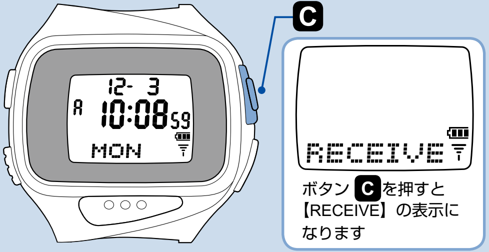
電波を受信して時刻を合わせる（強制受信のしかた）

① 時計を置く



時計を腕からはずし、窓際などの電波を受信しやすい場所に、置きます。

② ボタン C を 2 秒以上押し続ける



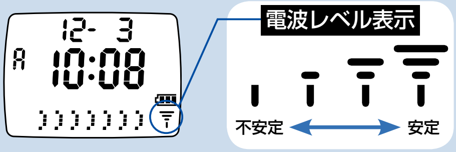
ホームタイムモードの時刻表示の状態で、ボタン C を 2 秒以上押し続けます。

※ ホームタイム以外のモードでは機能しません。

③ 時計を置いたまま、しばらく待つ

受信には最長 12 分かかります

電波の強さが 4 段階で表示されます（毎秒更新）



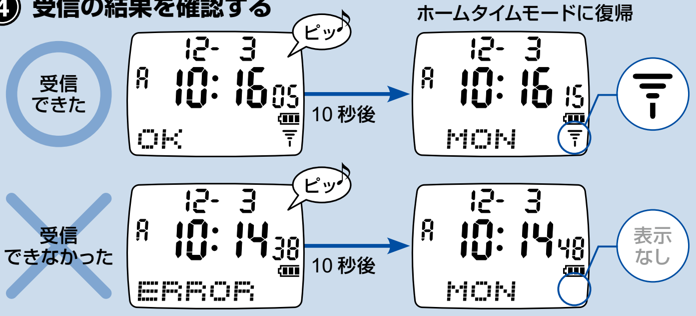
受信中を表すアニメーションが流れます

受信が終わるまで時計を動かさずに待ちます。時計を持って傾けたりせず、静止させた状態で置いたままお待ちください。

※ 受信中にいずれかのボタンを押すと、受信がキャンセルされます。

※ ホームタイムの都市コードが TYO（東京）、SEL（ソウル）、HKG（香港）の設定のときに、受信の機能がはたらきます。（この時計は日本の電波を受信するものです。）

④ 受信の結果を確認する



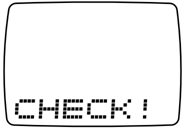
受信が終わると表示と音で知らせます。表示は 10 秒間続きます。
10 秒経過、またはボタン **A** か **C** を 1 回押すとホームタイムモードに戻ります。

※ 受信の成否は天候や受信環境によって左右されます。 ※ 受信範囲の外では受信できません。

■ 受信がうまくいかないときは

時計を置く場所や向きを変えてみましょう。また、同じ場所でも時間帯によって受信環境は異なります。電波の特性により、夜間のほうがより受信しやすくなります。

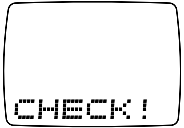
このメッセージが出たときは



受信ができない設定になっています。
設定の解除は次のページへ

受信が作動しないときは（CHECK! が出たら）

このメッセージが出たときは

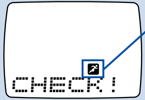


右の 3 つの状態が考えられます。
右図にしたがって解除しましょう。

表示は 10 秒経過、またはボタン **A** か **C** を押すとホームタイムモードに戻ります。

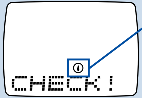
※ この時計は日本の電波を受信するものです。

1



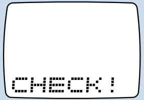
が点滅：
クロノグラフが動いています。
クロノグラフを止めてください。
→ クロノグラフの使いかた P.26

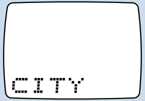
2



が点滅：
タイマーが動いています。
タイマーを止めてください。
→ タイマーの使いかた P.32

3





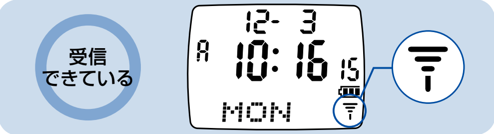
ホームタイムの都市設定が違っています。
TYO（東京）、または SEL（ソウル）、
HKG（香港）にしてください。
→ 手動での時刻合わせと各種設定のしかた P.8

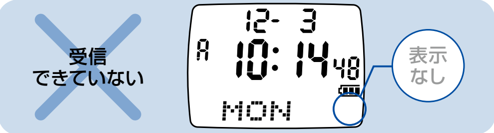
この 3 つの状態が重なっていることがあります。

受信結果を確認する

■ 受信結果の表示

直近の受信結果（成否）が、いつでも確認できます。

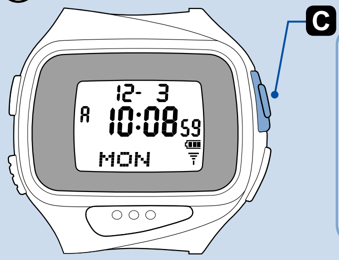


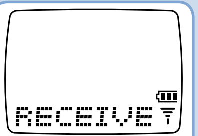


※ ホームタイムモードで「時刻合わせと各種設定」の画面に入ると、
直近の受信結果がリセットされ「表示なし」の状態になります。

■ 最後に受信に成功した日時の確認

① ボタン C を 1 回押す

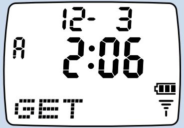




ボタン C を押すと
【RECEIVE】の表示に
なります

ホームタイムモードの時刻表示状態で、ボタン C を1回押します。

② 受信に成功した日時を確認



例：12 月 3 日午前 2 時 6 分に受信成功

表示は 1 分経過、

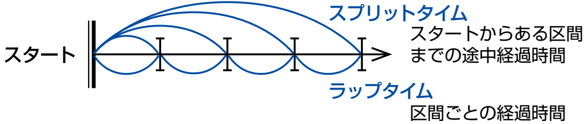
またはボタン A か C を押すと

ホームタイムモードに戻ります。

※ ①でボタン C を 2 秒以上押しつづけると、強制受信の動作に入ります。

■ クロノグラフについて

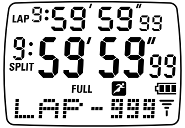
・1/100 秒単位で計測します。
・最大計測時間は 9 時間 59 分 59 秒 99 です。
・計測中は、ラップタイム、スプリットタイムを同時に表示します。



※ 最大計測時間を超えると、表示はゼロに戻り、計測を続けます。

・ラップ数は3 桁で表示されます。
　1 ～999 まで表示します。

※ 1000 ラップ目は000 と表示され、
　以降001、002 とカウントされます。



最大表示の一例

・計測したデータは、リコールモードで呼び出し、確認できます。
　ベストラップタイム、平均ラップタイムを知ることができます。
　→ 計測タイムを見る P.28

※ 10 時間を越えた計測データでは、ベストラップと平均ラップは表示されません。
※ このモードでは電波の受信はできません。
※ 暗いところで 4 時間以上クロノグラフを使うときは、パワーセーブを OFF にすることを
　おすすめします。　パワーセーブの ON/OFF → P.15

■ チャンネル（CH）について

・スタートからリセットまでの一連のデータを
　1 チャンネル（CH）に記憶します。

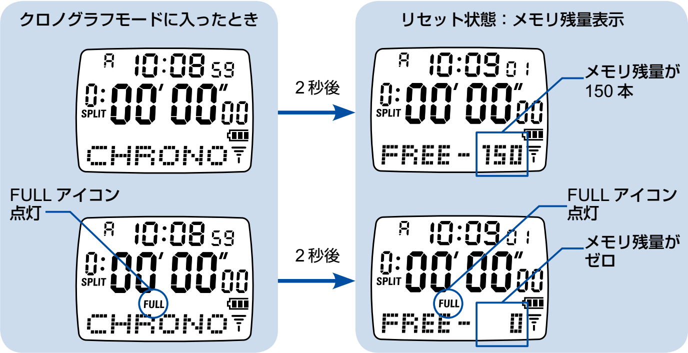
・スタート日時は自動的に記憶されます。

・メモリの最大容量は 150 本です。
　1 つのチャンネルでメモリを最低 3 本使うため、
　最大 50 チャンネルまで記憶できます。

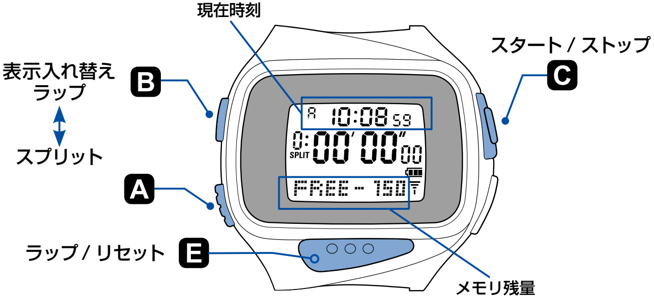
・メモリ残量がゼロになると、FULL アイコンが点灯します。
　計測はできますが、記憶されません。
　新しいデータを記憶させたいときは、
　リコールモードで不要なデータを削除してください。

→　計測タイムを削除する　P.30

リセット状態のときに、下段にメモリの残量が表示されます。



■ タイムを計測する



※ このモードでは電波の受信はできません。
※ 暗いところで 4 時間以上クロノグラフを使うときは、パワーセーブを OFF にすることをおすすめします。 パワーセーブの ON/OFF → P.15

① モードを切り替える

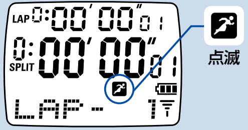
ボタン A を押して、クロノグラフモードにします。

→ モードを切り替える P.7

※ クロノグラフモードに切り替えると、上段に現在時刻を表示します。

② 計測をスタートする

ボタン C を押すと、クロノグラフがスタートします。
動作中はアイコンが点滅します。

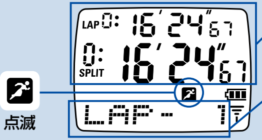


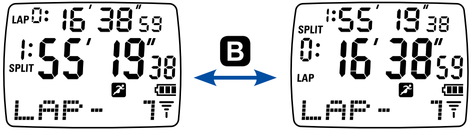
※ アイコンは、クロノグラフの動作中に他のモードに切り替えても点滅します。

③ 区間計測をする

ボタン E を押して、ラップタイム、
スプリットタイムをとります。

タイムは 10 秒間静止して表示されます。
10 秒経つとカウント中の表示に戻ります。



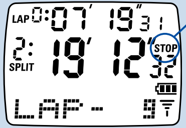


※ ボタン B を押すと、ラップとスプリットの表示位置を
入れ替えることができます。(計測中の画面)

④ 計測をストップする

ボタン C を押すと、クロノグラフがストップします。

積算計測をするときは、ボタン C を押して
再スタートさせます。



※ 計測したタイムはリコールモードで確認できます。 → リコールの使いかた P.28

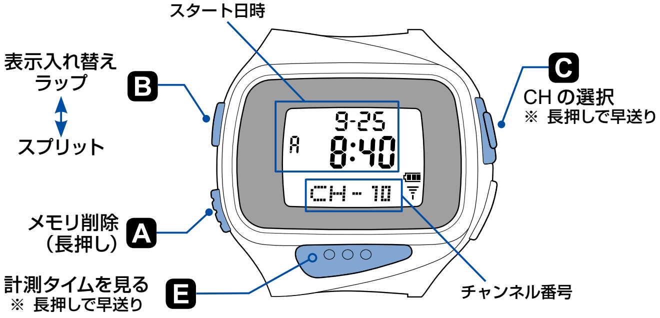
⑤ リセットする

ボタン E を押すと、リセットされます。

計測タイムのデータは、
リコールモードで確認できます。
→ 計測したタイムを見る P.28



■ 計測したタイムを見る



※ このモードでは電波の受信はできません。

・スタート日時を参考に、データを呼び出します。

※ スタート日時は、ホームタイムモードで設定された都市の日時です。
ホームタイムの都市設定が TYO であれば、日本国外で計測したデータでも、日本時間で記憶されています。

・ベストラップ、平均ラップが確認できます。

※ 計測の途中でメモリ残量がゼロになると、FULL アイコンが点灯します。
そのチャンネルでは、ベストラップと平均ラップは表示されません。

※ トータルタイムが 10 時間を越えたチャンネルでは、
ベストラップと平均ラップは表示されません。

① モードを切り替える

ボタン A を押して、リコールモードにします。

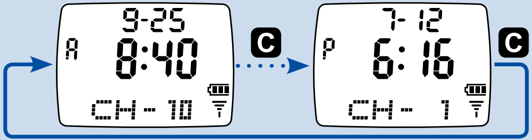
→ モードを切り替える P.7

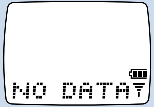
※ リコールモードに切り替えると、最新の計測チャンネルを表示します。

② チャンネル（CH）を選ぶ

ボタン C を押すと、最新チャンネルから順に表示していきます。
スタート日時を参考に、呼び出したいチャンネルを選んでください。

※ 計測タイムのデータがないときは「NO DATA」と表示します。

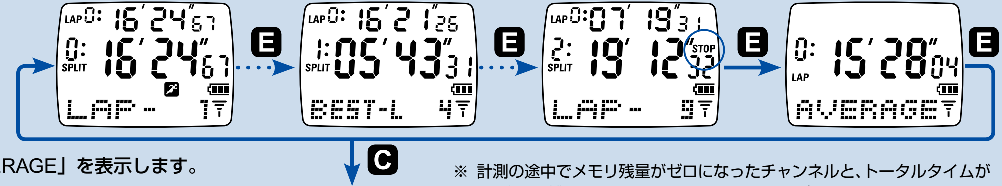




データが無いとき

③ 計測タイムのデータを見る

ボタン E を押すと、計測したタイムを
最初のラップから順に表示していきます。
ベストラップでは、「BEST-L」と表示します。
最終ラップでは「STOP」が点灯します。

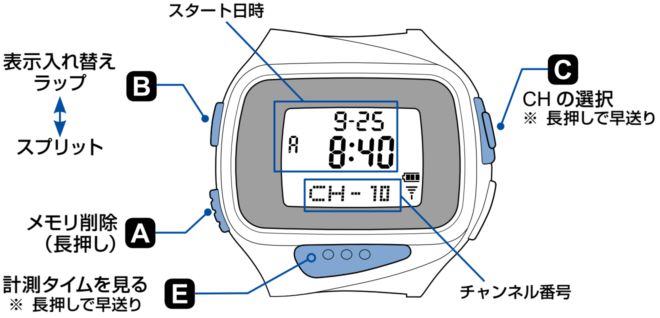


さらにボタン E を押すと、平均ラップ「AVERAGE」を表示します。

再度ボタン E を押すと、ラップ 1 に戻ります。

※ 計測の途中でメモリ残量がゼロになったチャンネルと、トータルタイムが10 時間を越えたチャンネルでは、ベストラップは表示されません。
また、そのときの平均ラップは「－：－－′－－″－－」と表示されます。

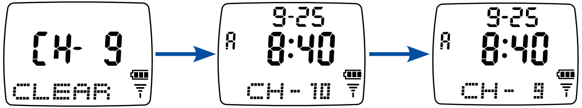
■ 計測したタイムを削除する



※ このモードでは電波の受信はできません。

・データはチャンネルごと、または一括して削除することができます。

※ チャンネルを選択して削除すると、以降のチャンネル番号がくり上がります。



例：「チャンネル 9」のデータを削除すると、
「チャンネル 10」の番号がくり上がり、「チャンネル 9」になります。

・クロノグラフがリセットされていないと、データの削除はできません。

1 モードを切り替える

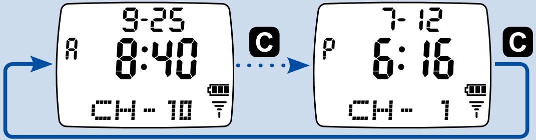
ボタン A を押して、リコールモードにします。

→ モードを切り替える P.7

※ リコールモードに切り替えると、最新の計測チャンネルを表示します。

② チャンネル（CH）を選ぶ

ボタン **C** を押すと、最新チャンネルから順に表示していきます。
スタート日時を参考に、削除したいチャンネルを選んでください。

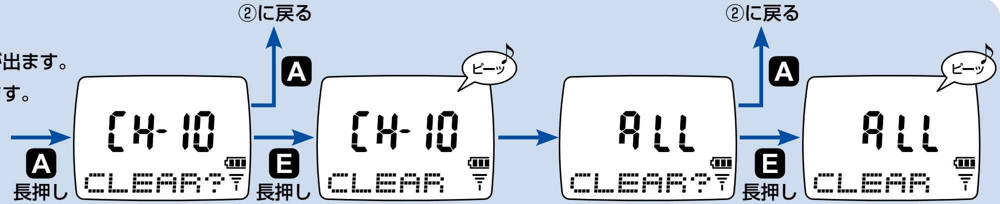


③ 計測タイムのデータを削除する

ボタン **A** を長押しすると、削除の確認画面が出ます。
ボタン **E** を長押しすると、削除が実行されます。

続いて、一括削除の確認画面が出ます。
ボタン **E** を長押しすると、
すべてのデータが削除されます。

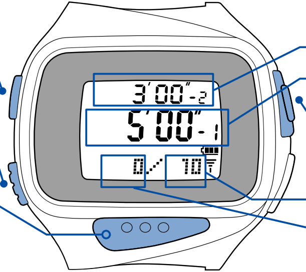
※ ボタン **E** を押している間は、表示が点滅します。



チャンネル削除 確認　チャンネル削除 実行　一括削除 確認　一括削除 実行

■ タイマーを使う

10秒～9時間59分59秒まで、1秒単位で設定できるタイマーが2つあります。



※ このモードでは電波の受信はできません。

※ 暗いところで 4 時間以上タイマーを使うときは、パワーセーブを OFF にすることをおすすめします。 パワーセーブの ON/OFF → P.15

• シングルタイマー

1 つのタイマーが、1 回のみカウントダウンします。

• シングルリピートタイマー

1 つのタイマーが、カウントダウンをくり返します。

• ダブルリピートタイマー

2 つのタイマーが、交互にカウントダウンをくり返します。

タイマー 1 が終了すると、自動的にタイマー 2 がスタートします。

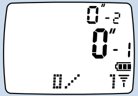
※ タイマーを片方のみ使うときは、もう一方のタイマーを、動作しないようにゼロ秒に設定します。

① モードを切り替える

ボタン A を押して、タイマーモードにします。

→ モードを切り替える P.7

※ タイマーモードに切り替えると、前回の設定を表示します。



タイマーを一度も設定していないと上の画面になります

② タイマー時間を設定する

ボタン **A** を**長押し**して、タイマー設定状態にします。

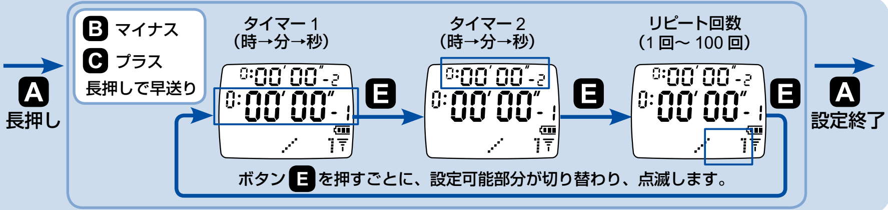
ボタン **E** で切り替えながら、**B** と **C** で設定します。

ボタン **A** を押して、設定を終了します。

※ タイマーを動作しないようにするには、ゼロ秒に設定します。

※ 9 秒以下は設定できません。（自動的に 10 秒になります。）

※ リピート回数は 1 回～ 100 回まで設定できます。



③ タイマーを動かす

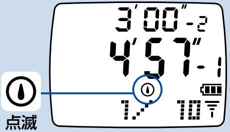
ボタン **C** を押すと、カウントダウンがスタートします。

停止 3 秒前から予告音が鳴り、カウントゼロで

5 秒間アラーム音が鳴り続けます。

※ アラーム音を止めるには、いずれかのボタンを押してください。

リピート設定した回数をくり返します。



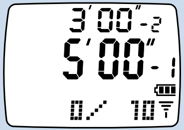
④ タイマーをリセットする

カウントが終了すると、リセット状態になります。

カウントを途中で止めたいときは、

ボタン **C** を押すとストップします。

その状態でボタン **E** を押すと、リセットします。



タイマー

■ 世界各地の日付・時刻を知る

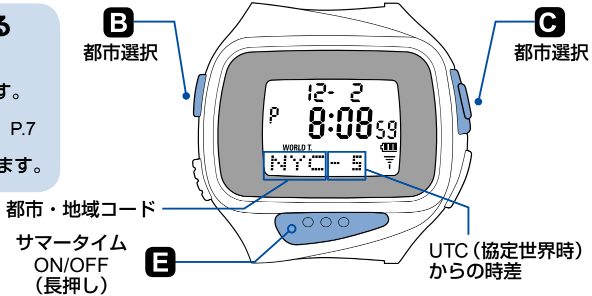
世界 32 都市・地域の日付・時刻を知ることができます。

① モードを切り替える

ボタン A を押して、
ワールドタイムモードにします。

→ モードを切り替える P.7

WORLD T. アイコンが点灯します。



※ ワールドタイムモードに切り替えると、前回このモードで見た都市の時刻を表示します。

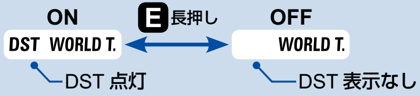
② 都市・地域を選択する

ボタン B と C で都市・地域を選択します。

※ 長押しで早送りすることができます。

③ サマータイム（DST）を設定する

ボタン E 長押しで ON/OFF を切り替えます。
※ サマータイムは各都市・地域ごとに設定できます。



都市名と時差について

都市コード	都市名	国・地域	UTC からの時差
UTC	--------------------	協定世界時	---------
LON	★ロンドン	イギリス	0 時間
PAR	★パリ	フランス	1 時間
BER	★ベルリン	ドイツ	1 時間
ATH	★アテネ	ギリシャ	2 時間
CAI	★カイロ	エジプト	2 時間
MOW	★モスクワ	ロシア	3 時間
BGW	バグダッド	イラク	3 時間
THR	★テヘラン	イラン	3.5 時間
DXB	ドバイ	アラブ首長国連邦	4 時間
KBL	カブール	アフガニスタン	4.5 時間
KHI	カラチ	パキスタン	5 時間
DEL	デリー	インド	5.5 時間
DAC	ダッカ	バングラデシュ	6 時間
RGN	ヤンゴン	ミャンマー	6.5 時間
BKK	バンコク	タイ	7 時間

都市コード	都市名	国・地域	UTC からの時差
HKG	香港	中国	8 時間
SEL	ソウル	韓国	9 時間
TYO	東京	日本	9 時間
ADL	★アデレード	オーストラリア	9.5 時間
SYD	★シドニー	オーストラリア	10 時間
NOU	ヌメア	ニューカレドニア	11 時間
WLG	★ウェリントン	ニュージーランド	12 時間
HNL	ホノルル	アメリカ合衆国	-10 時間
ANC	★アンカレッジ	アメリカ合衆国	-9 時間
LAX	★ロサンゼルス	アメリカ合衆国	-8 時間
DEN	★デンバー	アメリカ合衆国	-7 時間
CHI	★シカゴ	アメリカ合衆国	-6 時間
NYC	★ニューヨーク	アメリカ合衆国	-5 時間
SCL	★サンティアゴ	チリ	-4 時間
RIO	★リオデジャネイロ	ブラジル	-3 時間
PDL	★アゾレス諸島	アゾレス諸島	-1 時間

■ **協定世界時**（UTC: Coordinated Universal Time）
UTC は国際協定により人工的に維持されている世界共通の標準時です。全世界で時刻を記録する際の公式な時刻として使われています。

■ サマータイム（DST: Daylight Saving Time）
サマータイムは夏時間のことで、夏の日照時間の長いときに、時刻を 1 時間進めて昼間の時間を長くする制度です。国や地域によって、個別にサマータイムが設定されており、欧米を中心に世界の約 80 ヶ国で実施されています。サマータイムの実施期間や実施地域は国によって様々です。

★印の地域ではサマータイムが導入されています。
（2007 年 1 月現在）

※各地域の時差、およびサマータイムは、国または地域の都合により変更される場合があります。

アラームの使いかた

■ アラームを設定する

設定した時刻に毎日鳴るアラームが、2 つまでセットできます。

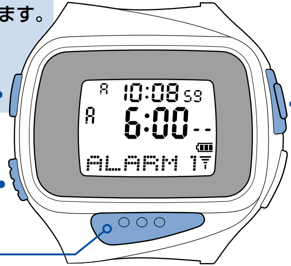
① モードを切り替える

ボタン A を押して、アラームモードにします。

→ モードを切り替える P.7

※ アラームモードに切り替えると、前回設定したアラーム時刻を表示します。

※ ボタン C を長押しするとアラームの試聴ができます。（10 秒間）



マイナス（設定）B

設定 開始（長押し）
設定 終了 A

アラーム選択 /
設定可能部分の切り替え E

C
プラス
（設定）

② アラーム 1、またはアラーム 2 を選ぶ

ボタン E を押して、アラーム 1、2を切り替えます。

③ アラーム時刻を設定する

ボタン A を長押しして、アラーム設定状態にします。
時・分を、ボタン E で切り替えながら、
ボタン B と C で時刻設定します。
ボタン A を押して設定を終了すると
自動的にアラームが ON になります。

A 長押し → 時（点滅）

E：時（点滅）⇔ 分（点滅）

B マイナス
C プラス
※ 長押しで早送り

④ アラームの ON/OFF

ボタン C でアラームの ON/OFF を切り替えます。

ON ← C → OFF（表示なし）

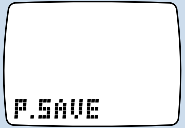
※ このモードでは電波の受信はできません。 ※ 電波の受信中にアラーム音が鳴ると、受信が中止されます。

アラーム音を止めるには、いずれかのボタンを押してください。

こんな表示のときは

下のような表示になったときは、それぞれの案内を参照ください。

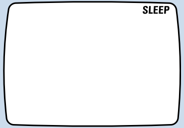
パワーセーブ



パワーセーブ機能がはたらいている

→ P.14

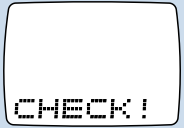
スリープ



パワーセーブ機能がはたらいている

→ P.14

チェック！



受信ができない設定になっている

→ P.22

チャージ



電池残量が少なくなっている

→ P.13

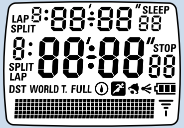
何も表示されていない



電池残量が少なくなっている

→ P.13

表示が全て点灯している



ホームタイムモードの設定中にボタン **D** を長押しした

→ いずれかのボタンを押すと復帰します

こんなときは

現 象		考えられる原因	このようにしてください
充 電	止まっていた時計を、「フル充電までの所要時間」を超えて充電しても作動しない	あてる光が弱い、充電中に光のあたりかたが変わった	光のあたりかたが変わらないように配慮して、十分な明るさのある環境で充電してください。
		時計内部のシステムが不安定になっている	システムリセットをしてください。詳しくは「システムリセットのしかた P.40」を参照ください。
電波の受信	受信できない	受信中に時計を動かした	受信中は時計を動かさないようにしてください。時計を持って傾けたりせず、静止させた状態で、置いたままお待ちください。詳しくは「受信しやすくするために P.19」を参照ください。
		受信中にキャンセルした	受信中にいずれかのボタンを押すと、受信がキャンセルされます。（自動受信、強制受信ともに）
		受信している場所の電波が弱い電波の届かない環境にある	受信しやすい環境に時計を置きなおして受信してみましょう。詳しくは「受信しにくい環境 P.19」を参照ください。
		標準電波送信所の都合で電波を止めている（停波）	停波に関する情報は送信所を運営する機関のホームページを参照ください。詳しくは「日本の標準電波 P.18」を参照ください。
		クロノグラフ、またはタイマーが作動中である	クロノグラフ、タイマー（またはその両方）を止めてください。詳しくは「受信が作動しないときは P.22」を参照ください。
		ホームタイムに、受信機能がはたらかない都市が選択されている	電波を受信させてお使いになるときは、ホームタイムの都市設定を、TYO（東京）または SEL（ソウル）、HKG（香港）に設定してください。詳しくは「受信が作動しないときは P.22」を参照ください。

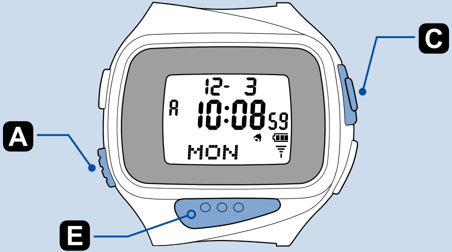
現 象		考えられる原因	このようにしてください
時刻のずれ	時計が一時的に進む、または遅れる	外部からの影響で間違った時刻を受信した（誤受信）	より受信しやすい環境で受信するようにしてください。必要に応じて強制受信をしてください。詳しくは「受信しにくい環境 P.19」、「強制受信のしかた P.20」を参照ください。
		時計を暑いところ、または寒いところに放置した	常温に戻れば元の精度に戻ります。必要に応じて強制受信をしてください。詳しくは「強制受信のしかた P.20」を参照ください。元に戻らない場合は、お買い上げ店にご相談ください。
	時刻が 1 時間単位でずれている	ホームタイムの都市設定が表示させたいものと違う都市・地域になっている	ホームタイムの都市設定を確認し、設定しなおしてください。日本時間を表示させたいときは、都市設定を TYO（東京）にしてください。詳しくは「手動での時刻合わせと各種設定のしかた P.8」を参照ください。
		ホームタイムにサマータイム（DST）が設定されている	ホームタイム時刻表示の左下に DST と表示されていると、サマータイムが設定されています。サマータイム設定が必要でないときは、サマータイムを OFF にしてください。詳しくは「手動での時刻合わせと各種設定のしかた P.8」を参照ください。
操 作	ボタンを押しても反応しない	電池残量が少なくなっている	「表示と電池残量について P.12」を参照のうえ、充電をしてください。
表 示	何も表示されない		
その他	ガラスのくもりが消えない	パッキンの劣化などにより時計内部に水が入った	お買い上げ店にご相談ください。

※ このほかの現象についてはお買い上げ店、またはお客様相談室にご相談ください。

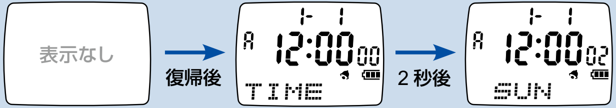
■ システムリセットのしかた

万が一、異常な動きになったときは、システムリセットをすることで正常に機能するようになります。

① ボタン A C E を同時に長押しし、表示が消えたら離す



② リセットされる



表示がない状態から復帰すると、ホームタイムモードの時刻表示になります。
時刻、カレンダーは 2006 年 1 月 1 日、日曜日、午前 12 時 00 分 00 秒からカウントを始めます。
正しい時刻で使っていただくために、システムリセット後は強制受信、または手動で時刻を合わせてください。

→　電波を受信して時刻を合わせる（強制受信のしかた）P.20
→　手動での時刻合わせと各種設定のしかた P.8

※ 復帰後は、ホームタイム、ワールドタイムともに日本時間（都市コード：TYO）になります。

使用上の注意とお手入れの方法

■ お手入れについて

■ 日頃からこまめにお手入れしてください

・水分や汗、汚れはこまめに柔らかい布などで拭き取るように心掛けてください。

・すきま（ボタン周り、裏ぶた周り等）の汚れは柔らかい歯ブラシが有効です。

・海水に浸けた後は、必ず真水でよく洗ってから拭き取ってください。その際、直接蛇口から水をかけることは避け、容器に水をためるなどしてから洗ってください。

■ アフターサービスについて

■ 修理用部品について

・この時計の修理用部品の保有期間は通常 7 年間を基準としています。

・修理の際、一部代替部品を使用させていただくことがありますのでご了承ください。

■ 分解掃除による点検調整（オーバーホール）について

長くご愛用いただくために、3 ～ 4 年に一度程度の分解掃除による点検調整（オーバーホール）をおすすめします。ご使用状況によっては、漏液により表示消えが生じることがあります。また、パッキン等の部品の劣化が進み、汗や水分の侵入などで防水性能が損なわれる場合があります。分解掃除による点検調整（オーバーホール）を、お買い上げ店にご指定ください。部品交換の時は、「純正部品」とご指定ください。分解掃除による点検調整（オーバーホール）の際には、パッキンやバネ棒の交換もあわせてご依頼ください。

■ 保証と修理について

・修理や分解掃除による点検調整（オーバーホールの）際は、お買い上げ店・弊社お客様相談窓口にご相談ください。

・保証期間内の場合は必ず保証書を添えてください。

・保証内容は保証書に記載したとおりです。よくお読みいただき、大切に保管してください。

■ 保証について

取扱説明書にそった正常な使用により、お買い上げ後1年以内に不具合が生じた場合には、下記の保証規定によって無料で修理・調整いたします。

■ 保証の対象部分

・時計本体（ムーブメント、ケース）および金属バンドです。

■ 保証の適用除外

保証期間あるいは保証対象部分であっても次のような場合には有料になります。

・電池交換および皮革・ウレタン・布等のバンド・付属品の交換
・事故または不適切な取り扱いによって生じた故障および損傷
・ご使用中に生じるキズ・汚れ等
・火災・水害・地震等の天災地変による故障および損傷
・ 保証書記載項目のすべてが記入された保証書のみが有効です。
故意に字句を書き換えた場合は、規定の無料修理は受けられません。

保証は、保証書に明示した期間・条件のもとにおいて、無料修理をお約束するものです。これによりお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
（保証書は日本国内のみ有効です。）

■ 保証を受ける手続き

・保証対象の不具合が生じた場合は、時計と別紙保証書をご持参の上、お買い上げ店にご依頼ください。
・お買い上げ店の保証が受けられない場合には、「セイコーウオッチ株式会社お客様相談窓口」に保証書を添えてご依頼ください。

■ その他

・修理のとき、ムーブメントを交換させていただいたり、ケース·文字板·ガラス·バンドなどに、一部代替品を使用させていただくこともありますので、ご了承ください。
ご使用部品の保有期間は本取扱説明書（P.41）をご参照ください。
・金属バンド等の交換は、お買い上げ店または弊社お客様相談窓口にご依頼ください。上記以外の販売店での調整は有料になります。

⚠警告

取り扱いを誤った場合に、重症を負うなどの重大な結果になる危険性が想定されることを示します。

・次のような場合、ご使用を中止してください

○時計本体やバンドが腐食等により鋭利になった場合
○バンドのピンが飛び出してきた場合
※ すぐに、お買い上げ店・弊社お客様相談窓口にご連絡ください。

・時計から電池を取り出さないでください。

・乳幼児の手の届くところに、時計本体や部品を置かないでください

電池や部品を乳幼児が飲み込んでしまう恐れがあります。
万一飲み込んだ場合は、身体に害があるため、ただちに医師にご相談ください。

⚠注意

取り扱いを誤った場合に、軽症を負う危険性や物質的損害をこうむることが想定されることを示します。

・以下の場所での携帯・保管は避けてください

○揮発性の薬品が発散しているところ（除光液などの化粧品、防虫剤、シンナーなど）
○ 5℃～ 35℃から外れる温度に長期間なるところ　○高湿度なところ
○磁気や静電気の影響があるところ　○ホコリの多いところ
○強い振動のあるところ
※ 電池が切れた状態で長時間放置しないでください。電池が漏液する恐れがあります。

・アレルギーやかぶれを起こした場合

ただちに時計の使用をやめ、皮膚科など専門医にご相談ください。

・その他のご注意

○商品の分解・改造はしないでください。
○乳幼児に時計が触れないようにご注意ください。
　ケガやアレルギーをひき起こすおそれがあります。

■ 防水性能について

お買い上げいただいた時計の防水性能は、裏ぶたを参照の上、下記の表でご確認ください。

裏ぶた表示	防水性能	お取り扱い方法
表示なし	非防水	水滴がかかったり、汗を多くかく場合には、使用しないでください。
WATER RESISTANT	日常生活用防水	日常生活での「水がかかる」程度の環境であれば使用できます。 ⚠警告 水泳には使用しないでください。
WATER RESISTANT 5 BAR	日常生活用強化防水 5 気圧防水	水泳などのスポーツに使用できます。
WATER RESISTANT 10（20）BAR	日常生活用強化防水 10（20）気圧防水	空気ボンベを使用しないスキンダイビングに使用できます。

⚠警告

・この時計はスキューバダイビングや飽和潜水には
絶対に使用しないでください



BAR（気圧）表示防水時計は、スキューバダイビングや飽和潜水用の時計に必要とされる苛酷な環境を想定した様々な厳しい検査を行っていません。
専用のダイバーズウオッチをご使用ください。

⚠注意

・水分のついたまま、りゅうずやボタンを操作しないでください。
　時計内部に水分が入ることがあります。



※ 万一、ガラス内面にくもりや水滴が発生し、長時間消えない場合は防水不良です。お早めに、お買い上げ店・弊社お客様相談窓口（裏表紙に記載）にご相談ください。

・防水性能を維持するため、電池交換の際は必ずパッキン交換をご依頼ください。

・また、電池交換の際、10 気圧防水以上の時計は防水検査をご依頼ください。

⚠注意

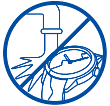
・水や汗、汚れが付着したままにしておくのは避けてください
　防水時計でもガラスの接着面・パッキンの劣化や、ステンレスが錆びることにより、防水不良になるおそれがあります。



・入浴やサウナの際はご使用を避けてください
　蒸気や石けん、温泉の成分などが防水性能の劣化を早めるおそれがあります。



・直接、蛇口から水をかけることは避けてください
　水道水は非常に水圧が高く、日常生活用防水の時計でも、防水不良になるおそれがあります。



■ バンドについて

バンドは直接肌に触れ、汗やほこりで汚れます。そのため、お手入れが悪いとバンドが早く傷んだり、肌のかぶれ、そで口の汚れなどの原因になります。
長くお使いになるためには、こまめなお手入れが必要です。

■ 金属バンド

・ステンレスバンドも、水･汗･汚れをそのままにしておくと、さびやすくなります。
・お手入れが悪いと、かぶれや衣類のそで口が黄色や金色に汚れる原因になります。
・水や汗・汚れは、早めに柔らかな布で取り除いてください。
・バンドのすき間の汚れは、水で洗い、柔らかな歯ブラシなどで取り除いてください。（時計本体は水にぬれないように、台所用ラップなどで保護しておきましょう。）

■ 皮革バンド

・水や汗、直射日光には弱く、色落ちや劣化の原因になります。
・水がかかった時や汗をかいた後は、すぐに乾いた布などで吸い取るように軽く拭いてください。
・直接日光にあたる場所に放置しないでください。
・色味の薄いバンドは、汚れが目立ちやすいので、ご使用の際にはご注意ください。
・時計本体が日常生活用強化防水（10 気圧防水）になっているものでも、アクアフリーバンド以外の皮革バンドは、入浴中や、水泳、水仕事などでのご使用はお控えください。

■ ポリウレタンバンド

・光で色が褪せたり、溶剤や空気中の湿気などにより劣化する性質があります。
・特に半透明や、白色、淡色のバンドは、他の色を吸着しやすく、また変色をおこします。
・汚れたら水で洗い、乾いた布でよく拭き取ってください。
（時計本体は水にぬれないように、台所用ラップなどで保護しておきましょう。）
・弾力性がなくなり、ひび割れを生じたらお取り替え時期です。

かぶれやアレルギーについて

バンドによるかぶれは、金属や皮革が原因となるアレルギー反応や、汚れもしくはバンドとのすれなど、不快感が原因となる場合などいろいろな発生原因があります。

バンドサイズのめやすについて

バンドは多少余裕を持たせ、通気性をよくしてご使用ください。
時計をつけた状態で、指一本入る程度が適当です。



Consult the retailer from where you purchased the watch for repair or assistance with SEIKO products.
Should you have any questions, please contact the SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER listed below.

SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER: **0120-612-911** (toll free in Japan)

SEIKO WATCH CORPORATION

Head Office
2-1, Shibaura 1-chome, Minato-ku, Tokyo 105-8467

SEIKO

Instruction

S750

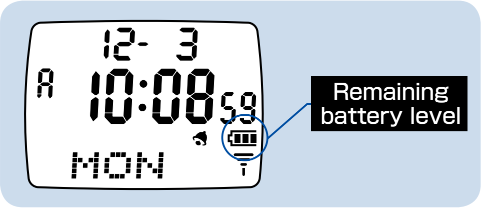
C-5

Thank you very much for choosing a SEIKO S750 Watch.
Please read carefully the instructions in this booklet for proper and safe use of your SEIKO watch before start using it, and keep this manual handy for easy reference.

Make sure to keep the watch sufficiently charged

Check the amount of energy stored in the watch's battery and place or store in a location receiving light, etc., to sufficiently charge the battery with electricity.

The amount of energy stored in the watch can be checked by "Display and Remaining Battery Amount."



→ CHARGING THE SOLAR BATTERY P.58-P.64

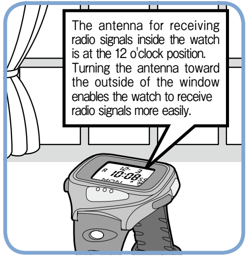
To receive radio signals

This watch automatically receives radio signals to adjust the time every day. Automatic reception is performed every hour from 2 AM to 4 AM.

Automatic reception ends upon completion of satisfactory reception.

During this period of time, place the watch in a location that easily receives radio signals without wearing it and do not move it.

As long as automatic radio signal reception is successful, the watch will keep the precise time without any special operation by the user.



→ SETTING THE TIME BY RECEIIVING RADIO SIGNAL P.65-P.71

CONTENTS

Features

This is a solar-powerd sports watch for runners featuring an automatic radio reception function.The watch maintains precise time by automatically receiving and synchronizing itself with radio signals.
In the memory recall mode, the watch displays the fastest and average lap time as well as the measured time.

■ Automatic Time Setting →P.65	The watch maintains the precise time by automatically receiving radio signals on the official standard frequency of Japan. It is also possible to make the watch manually receive radio signals.
■ Display of Radio Signal Reception Level →P.68	During reception attempts, the watch displays the strength of radio wave signals.
■ Display of Radio Signal Reception Result →P.71	The latest reception result (success/failure) and the date and time for which the latest reception was successfully performed can be confirmed.
■ Solar Rechargeable Battery →P.58	Once fully charged, the watch continues to run for approximately three months.
■ Display of Remaining Battery Amount →P.60	The approximate amount of energy stored in the watch's battery can be displayed.
■ Power Save →P.62	The Power Save mode can be activated in order to reduce unnecessary energy consumption when the watch is left without an adequate light source.

■ Automatic calendar	The calendar automatically adjusts for odd and even months including February of leap years from January 1, 2006 to December 31, 2050.
■ Chronograph →P.72	Time can be measured in 1/100 sec. increments. The maximum measurement time is 9hours 59min 59.99sec.
■ Memory Recall →P.76	The measured time can be recalled on demand. The measured data will be automatically sorted by the starting time and date of the measurement.
■ Timer →P.80	Two timers are available. Timers can be used alternately as a countdown timer.
■ World time →P.82	The watch displays the time for 32 cities and regions all over the world.
■ Alarm →P.84	Two different times can be set. An alarm that sounds everyday at the set time can be set.

Specification

1. Frequency of crystal oscillator ··· 32,768 Hz (Hz = Hertz ... Cycles per second)
2. Loss/gain (monthly rate) ········· Less than 20 seconds (Except during automatic time setting, worn on the wrist within normal temperature range between 5℃ and 35℃ .)
3. Operational temperature range ··· Between -5℃ and +50℃ (Display function works between 0℃ and +50℃)
4. Display medium ······················ Nematic Liquid Crystal, FEM (Field Effect Mode)
5. Power source ························· Secondary battery, 1 piece
6. Duration of operation ··············· Approximately 3 months (after being fully charged, exposed to no light, Chronograph used once a day for 3 hours, built-in illuminating light used once a day for 3 seconds, alarm sounded once a day for 10 seconds, radio signal reception once a day for 10 minutes, power save activated for 6 hours per day)
   ※ Maximum ten monthes on the condition that the sleep mode is activated after the watch is fully charged.
7. Duration of operation ··············· Automatic reception : 2:00 AM (If the watch fails to receive radio signals, it will attempt to receive signals at 3:00AM , 4:00AM)
   ＊After having received the JJY-LF radio signal, the watch moves depending on the quartz movement until the next reception. Manual reception is also possible.
8. Illumination light ····················· Electroluminascent panel
9. Duration of operation ··············· Oscillator, frequency divider and driving circuit C-MOS-IC, 3 pieces

■ BUILT-IN ILLUMINATING LIGHT

The brightness of the electroluminescence (EL) panel used for the built-in illuminating light will decrease when the battery voltage becomes low. The brightness of the electroluminescence (EL) panel will also gradually decrease with the passage of time.

*The brightness of the electroluminescence (EL) panel will decrease by one-half after a total of approximately 120 hours of lighting. When the brightness of the electroluminescence (EL) panel becomes too dark, first charge the watch sufficiently. If still too dark after charging the watch, replace the electroluminescence (EL) panel.Consult the retailer from whom the watch was purchased concerning panel replacement. A fee will be charged for replacement.

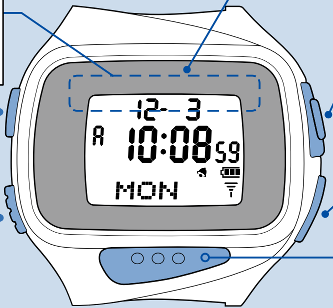
■ The Electroluminescent Panel

After 7 years of use, the contrast of the electroluminescence (EL) panel may decrease and digits may not be easy to read.

Consult the retailer from whom the watch was purchased concerning panel replacement. A fee will be charged for replacement.

Name and Function of Each Part

Main body



Solar panel

Built-in antenna
An antenna for radio signal reception is built in under the panel.

Button B
Display change
Setting and adjustment: Minus

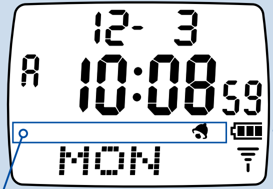
Button A
Mode change

Button C
Radio signal: Manual reception, reception result display
Chronograph: Start/Stop
Setting and adjustment: Plus

Button D
Lighting of built-in illuminating light

Button E
Chronograph: Lap/Reset
Setting and adjustment: Advance

Liquid Crystal panel



Remaining battery level
→ P.60

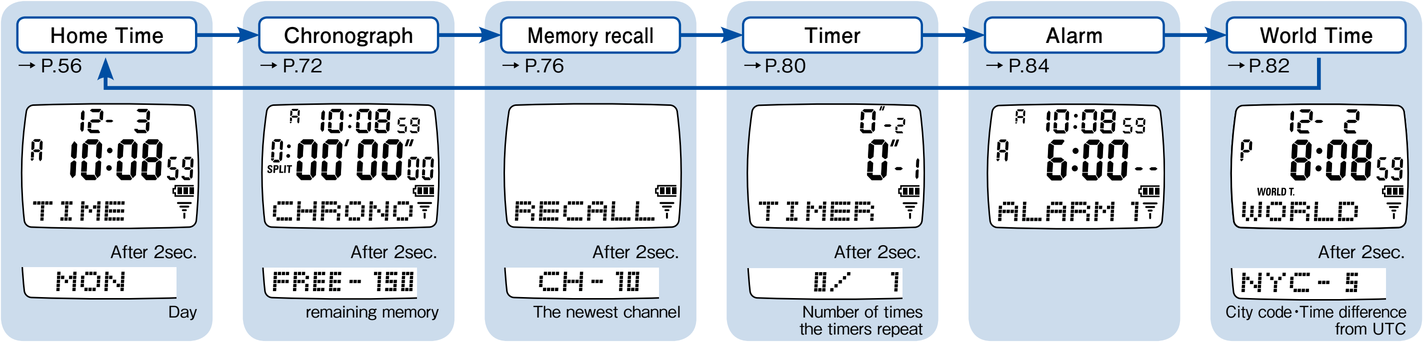
Radio signal icon
Reception result: Success/Failure
→ P.71
Receiving: Strength of radio signal
→ P.68

Mode icon
DST Daylight Saving Time
WORLD T. World Time
FULL The memory has become full

Timer
Beep
Chronograph
Alarm

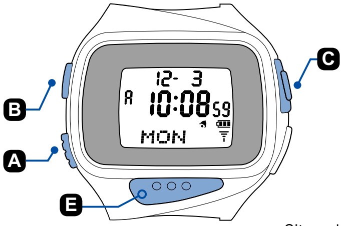
Mode switching

Each Pressing of button A changes the mode:Upon changing the mode, the mode name will be displayed for two seconds at the lower row.

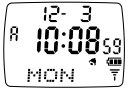


How to perform the time and other setting by hand

Home time mode



Time/Calendar display

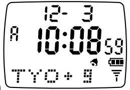


B ⟷

A ←

Or when no button operation is performed for one minute.

City code/ Time difference displey

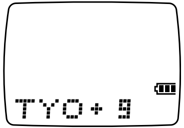


A Long press →

← A Or when no button operation is performed for one minute.

Home time setting : Set the home city, time and date.

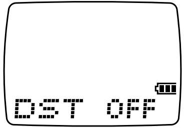
City Setting※



Press button B or C for setting

→ E

Summer time (DST) Setting



Press button B or C for setting

→ E

Time adjustment

Second → Minute → Hour

Second → E → Minute → E → Hour



Press button B, C for setting

→ E

※ When using your watch by recieving radio signals, set the home time city to TYO (Tokyo).

Each pressing of button E changes the display, settable positions flash.

Calendar adjustment
Year → Month → Date

Year



E

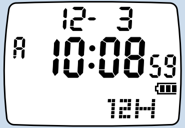
Month → E → Date



Press button B , C
for setting

→ E

12H/24H
Display change



Press button B
or C for setting

→ E

Contrast
setting



Press button B
or C for setting

→ E

Beep
ON/OFF



Press button B
or C for setting

→ E

Power save
ON/OFF



Press button B
or C for setting

E

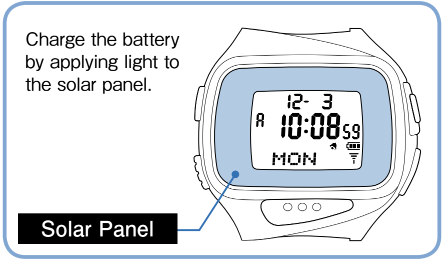
How to charge

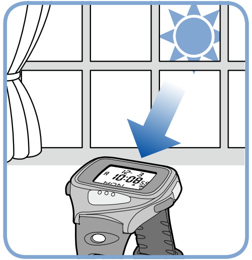
This watch is a solar watch. This watch operates while generating electric power from light received on the solar panel and saving the electric power in the secondary battery. Please remember to sufficiently charge the battery with reference to the display for proper use.

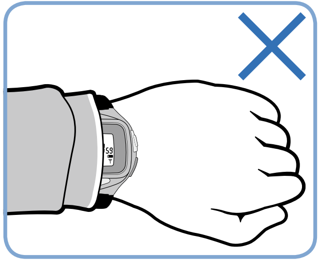
→ Display and remaining battery amount P.60

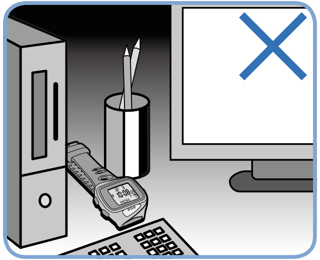
■ In the following cases, there is a high likelihood that the battery may run out due to battery shortage.

- A sleeve covers your watch while you are wearing it.
- Continuously use or store in an environment where light is not likely to enter.









■ Reference for Time Required to Charge

Charge the battery with reference to the times listed in the table.

Environment (reference)	Extremely low	Medium level	Sufficient	Required time to operate all day long
Outdoors on a clear day One hundred thousand lux	Approximately 10 minutes	Approximately 3.5 hour	Approximately 4.5 hour	Approximately 4 minutes
	Approximately 8 hour			
Window side on a clear day Ten thousand lux	Approximately 40 minutes	Approximately 17 hour	Approximately 14 hour	Approximately 18 minutes
	Approximately 32 hour			
Window side on a cloudy day Five thousand lux	Approximately 1.5 hours	Approximately 27 hours	Approximately 22 hours	Approximately 33 minutes
	Approximately 51 hours			
Indoor under fluorescent lamp Five hundred lux	Approximately 21 hours	—	—	Approximately 8 hours

※ Time required to charge varies depending on the model.

This watch which is fully charged once continues operating for approximately 3 months when used under the following conditions even if it is not charged thereafter.

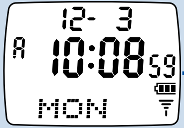
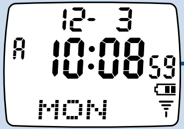
- Lighting: 3 sec. (One day)
- Alarm sound: 10 sec. (One day)
- Radio signal reception: 10 min (One day)
- Power save (P.SAVE): 6 hours (One day)
- Stopwatch: 3 hours (One day)

※ Because the battery runs out fast if it is used frequently, limit your use of the light function (built-in illuminating light).

※ When operating your watch for the first time or if your watch has stopped due to battery shortage, charge the battery sufficiently according to the table on the left.

Display and remaining battery amount

The panel display indicates approximately the remaining battery amount.

	Remaining battery amount	Restruction in operation and function	Remedies
1 	Sufficient 	—	Please use your watch as it is.
2 	Medium level 	—	Please remember to charge the battery → How to charge P.58

③



CHARGE:
Charge（Charge is required）

Remaining battery amount	Restriction in operation and function	Remedies
Low 	Button operation is not allowed. Radio signal reception is not allowed. Alarm sound is stopped.	Sufficiently charge the battery up to condition ① . After charging, please use the watch as it is. → How to charge P.58

※ Nothing is displayed in a place without light under this condition.
Chronograph measured time and timer setting time are reset.

④

Nothing is displayed

Sufficiently charge the battery up to condition ①, adjust the time by manual reception or by hand.

→ How to charge P.58、Adjust the time by receiving radio signals.（How to carry out manual reception）P.68
How to perform the time and other setting by hand P.56

※ If your watch operates abnormally, reset the built-in IC.

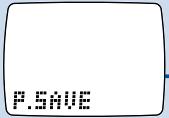
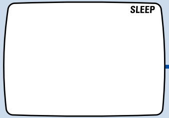
→ How to Reset the Built-in IC. P.88

※ If this happens, the stored date of the measured time may be deleted, or incorrectly displayed.

Power Save（P.SAVE and SLEEP）

■ If the P.SAVE functions

If button operation is not performed over a predetermined time without light, the P.SAVE (power save function) functions to prevent useless consumption of energy.

	Condition	Restriction in operation and function	Remedies
①  P.SAVE：In the case of P.SAVE	【P.SAVE】flashes Button operation is not continuously performed for approximately 4 hour without light.	—	Place your watch under light, or press any button to cancel the power save function.
②  SLEEP：In the case of SLEEP	【SLEEP】flashes Button operation is not continuously performed for approximately 3 days without light.	Recieving radio signal …… Automatic reception is allowed only at 2 AM on add days. Alarm sound ……………… Stop Chronograph in operation …… Reset Timer in operation ………… Reset	

※ If condition ② continues, the battery may become weak. Please keep in mind.

P.SAVE ON/OFF

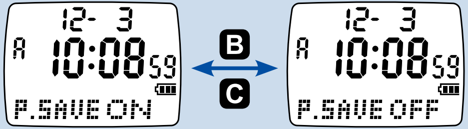
When using the chronograph or timer function for over one hour in a dark place, it is recommended to turn off (stop) the P.SAVE.
Turn on the P.SAVE before normal use.

1 To change the setting mode

According to "Adjust the time by manual and various settings" on P.56, display the P.SAVE ON/OFF setting screen.



2 Set the P.SAVE.



Each pressing of the button B C to switch ON/OFF.
Press button A , or in one minute, the mode is reset to the home time mode.

Overcharge prevention function

When the secondary battery is fully charged, the overcharge prevention function is automatically activated to avoid further charging. There is no need to worry about damage caused by overcharging no matter how much the secondary battery is charged in excess of the time required for fully charging the watch.

→ Reference for Time Required to Charge P.59

⚠ NOTICE

Notes on charging the watch

- When charging the watch, do not place the watch in close proximity to an intense light source such as lighting equipment for photography, spotlights or incandescent lights, as the watch may be excessively heated resulting in damage to its internal parts.
- When charging the watch by exposure to direct sunlight, avoid places that easily reach high temperatures, such as a car dashboard.
- Always keep the watch temperature under 60_C.

Power Source

- The battery used in this watch is a special secondary battery, which is different from ordinary batteries. Unlike an ordinary silver oxide battery, the secondary battery does not require periodic replacement.
- However, for the secondary battery, the battery characteristic changes due to repeated charge and discharge over a long time, and the duration may be shortened. (It varies depending on use condition and storage place environment.)
- The secondary battery is an environmentally friendly, clean energy storage device.

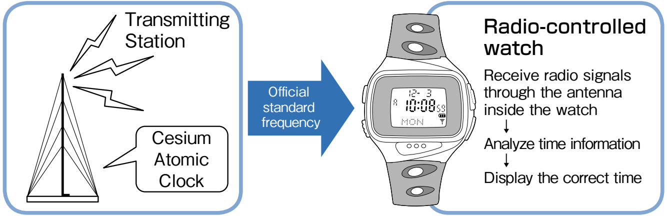
⚠ Warning

The battery used in this watch is a special secondary battery.

When replacing the secondary battery, make sure to install the exclusive SEIKO secondary battery for this watch. Installation of any other battery can generate heat that can cause bursting or ignition.

What is a radio-controlled watch?

The radio-controlled watch displays the precise time and date by automatically receiving and synchronizing itself with an accurate time signal transmitted by an official standard frequency.



Time signal transmitted by a standard frequency is based on a super accurate "Cesium Atomic Clock" that may have a 1 second loss or gain per one hundred thousand years.

How to receive radio signals

The following two methods are employed for radio signal reception.

① Automatic reception: Daily, radio signals are automatically received. Automatic reception is performed every hour from 2 AM to 4 AM. Automatic reception ends upon completion of satisfactory reception.
  * Automatic reception functions in the home time mode or world time mode. Please keep in mind that it does not function in other modes than the above.
  * Automatic reception is started one min after system reset.

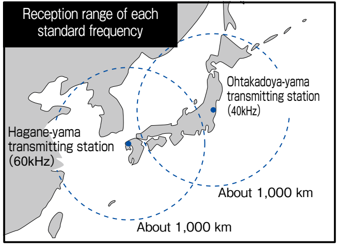
② Manual reception: Radio signals can be compulsorily received by hand.
  * Manual reception functions in the home time mode.
  It does not function in other modes than the above.

Reception can be satisfactorily performed depending on the reception environment. According to the environment, radio signals may not be properly received. Check the [Reception result] to confirm that reception has been satisfactorily performed.

→ Confirm Reception Result P.71

■ Official standard frequency of Japan（JJY)

This watch can receive official standard frequencies from transmitting stations in Japan. The radio signal reception function is activated when the city code of the home time is set to TYO (Tokyo), SEL (Seoul), or HKG (Hong Kong).



[Official standard frequency of Japan: JJY]

JJY is operated by the National Institute of Information and Communications Technology (NICT).

JJY is transmitted from two stations in Japan. Each station transmits JJY in a different frequency.

- Fukushima (Ohtakadoya-yama transmitting station: 40 KHz)
- Kyushu (Hagane-yama transmitting station: 60 KHz)

The reception range from each transmitting station is approximately 1,000 km (1,000 km radius of each station).

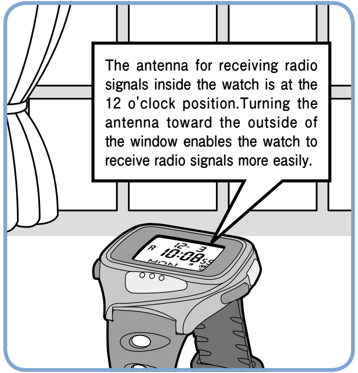
※ Whether the watch succeeds in receiving radio signals or not depends on the receiving conditions.
※ The watch cannot receive radio signals outside a reception range.

⚠ Notice

- The watch may display the incorrect time if it fails to receive radio signals properly because of interference. The watch may fail to receive radio signals depending on the location or reception conditions. In such a case, change the location of the watch.
- Radio signals can easily be received during nighttime hours due to its characteristics.
- The watch moves depending on the quartz movement (loss/gain: ± 30 seconds per month) when it is unable to receive radio signals.
- The time signal transmission may be stopped during maintenance of the facilities of each transmitting station or because of a lightning strike. In such a case, see each station's website for further information or contact SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER.
- Websites of transmitting stations (as of January 2007)
  Japan: NICT (Japan Standard Time Group) http://www.nict.go.jp
- SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER: 0120-612-911 (toll free in Japan)

Appropriate Place to Keep a Radio-Controlled Watch

■ To enable the watch to receive radio signals easily

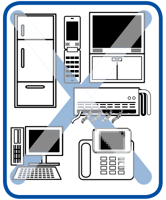


Place the watch where it can easily receive radio signals, for example, close to a window.

To enhance the reception of radio signals, do not move the watch by changing the orientation of the watch, tilting the watch, etc., while it is receiving radio signals.

This watch is equipped with the built-in antenna for receiving radio signals. The antenna is at the 12 o'clock position.

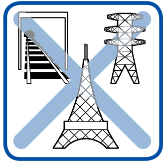
■ Conditions in which the watch may be unable to receive radio signals



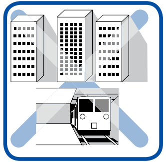
- Close to home electrical appliances such as TV's, refrigerators, and air conditioners
- Close to OA devices such as PC's, fax machines, and mobile phones
- Close to furniture made of steel, such as a steel desk



- In places generating radio interference, such as construction sites and in heavy traffic



- Close to overhead power lines, TV stations, and train cables



- Inside a building, between tall buildings, underground

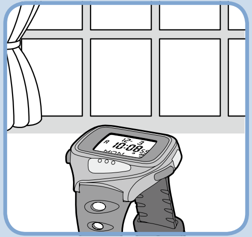


- Inside a vehicle, train, airplane, etc.

Avoid these places when conducting a radio signal reception.

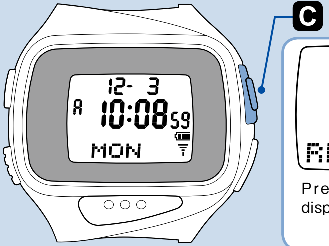
Adjust the Time by Receiving Radio Signals (How to Carry Out Manual Reception)

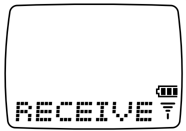
① Place a watch



Remove the watch from your wrist and place it in a location that can easily receive radio signals, for example, close to a window.

② Press button C for two sec or more.





Pressing button C displays [RECEIVE] as shown above.

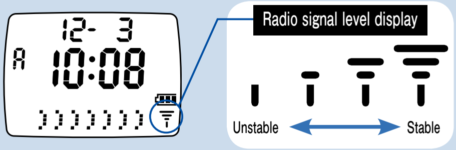
Press button C for two sec or more with the home time mode time display.

※ Reception cannot be performed in other modes than the home time mode.

③ Wait for a while with your watch is placed down.

It will take 12 min at maximum for reception.

Radio signal strength is displayed in four stages. (Updated every second)



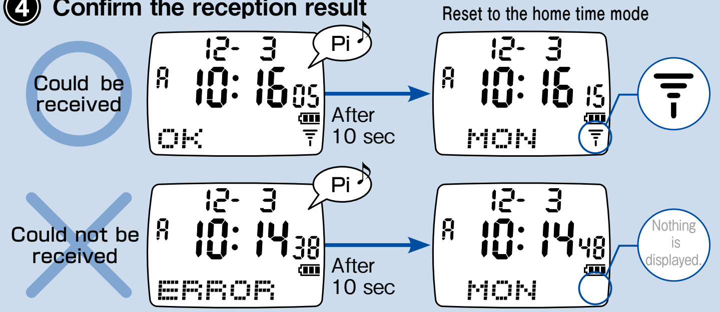
Streaming animation indicating reception is displayed.

Please wait until the reception is completed without moving your watch. Without wearing your watch, wait while placing your watch down and allowing it to remain still.

※ Pressing any button during reception cancels the reception.

※ Reception functions when the home time city code is TYO (Tokyo), SEL (Seoul), or HKG (Hong Kong). (This watch receives the official standard frequency of Japan.)

④ Confirm the reception result



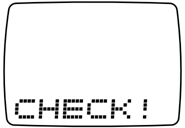
The display indicates that reception is completed.The display continues for 10 sec. After 10 sec or by pressing button A or C once, it is reset to the home time mode.

※ Reception can be successfully performed depending on the weather and reception environment.
※ Reception cannot be performed outside the radio signal reception range.

■ When the watch fails to recieve radio signal

Change the location or direction of the watch. Also, the reception environment varies even in the same location depending on the time zone. Radio signals can easily be received during nighttime hours due to its characteristics.

If this message is displayed

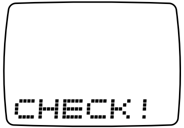


The watch has been set to a mode for which reception cannot be performed.

Refer to the following page for resetting.

When reception is not operated (If CHECK! is displayed)

If this message is displayed

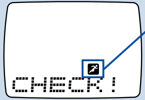


Three conditions on the right side can be considered.Reset according to the flowchart on the right side.

The display is reset to the home time mode after 10 sec or by pressing button A or C .

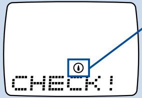
※ This watch receives The official standard frequency of Japan .

1



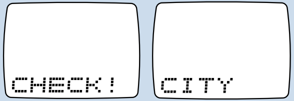
flashes: The chronograph is operating.
Stop the chronograph.
→ How to use the chronograph. P.74

2



flashes: The timer is operating.
Stop the timer.
→ How to use the timer. P.80

3



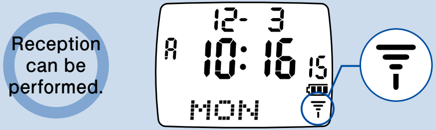
The city setting of the home time is incorrect.
Set the home time to TYO (Tokyo), SEL (Seoul), or HKG (Hong Kong).
→ How to perform the time and other setting by hand P.56

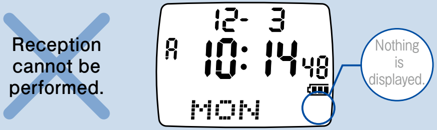
These three conditions may overlap

Confirm Reception Result

■ Confirm reception result

The latest reception result (success/failure) can be confirmed.

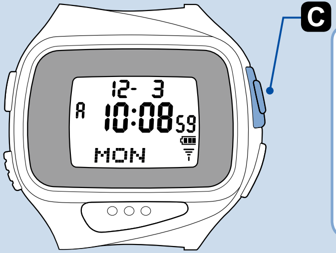


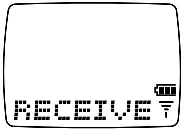


※ In the home time mode, reception result is reset with no display when the mode is changed to the various settings mode.

■ Confirm the date and time for which the latest reception was successfully performed.

① Press button C once.

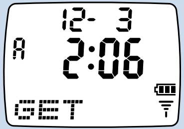




Pressing button C displays [RECEIVE] as shown above.

Press button C under the condition of home time mode.

② Displays the date and time for which reception was successfully performed.



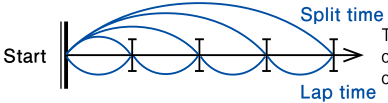
Example: Reception was successful at 2:06 AM on December 3.

The display is reset to the home time mode when one min has elapsed or by pressing button A or C .

※ Continuously press button C for two sec or more to enter the receiving operation.

About Chronograph

- Time is measured in 1/100-second increments.
- Maximum measurement time is 9 hours 59 minutes 59 seconds 99.
- During measurement, the lap time and the split time are displayed at the same time.



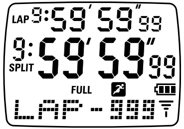
Split time: Total elapsed time from the start of an activity to the completion of any given segment

Lap time: Elapsed time from the start of one segment of an activity to that of the next segment

※ After exceeding the maximum measurement time, the display returns to zero, but the chronograph keeps measuring.

- The lap number is displayed in 3 digits from 1 to 999.

※ The 1000th lap is displayed as 000, and the lap after that is counted as 001, 002.



Example of the display with the maximum numeric value

- The measured data can be recalled in the recall mode. The best lap time and the average lap time are presented.

→ To see the measured time, refer to P.76

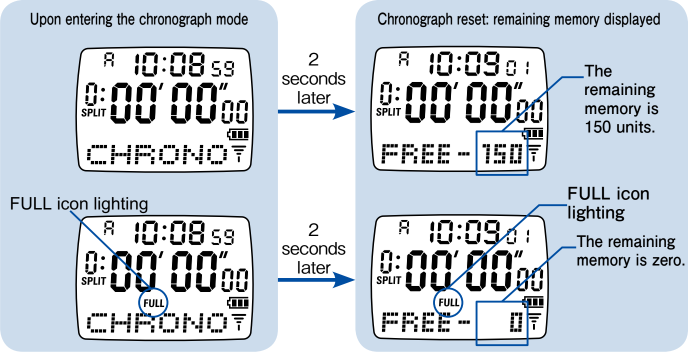
※ For measurement data exceeding 10 hours, the best lap time and the average lap time are not displayed.
※ In this mode, the watch cannot receive radio signals.
※ It is recommended to turn the power save OFF when using the chronograph in darkness for more than 4 hours. → P.SAVE ON/OFF P.63

About channels (CH)

- A series of data from start to reset is stored as one channel (CH).
- The starting time and date is automatically recorded.
- The maximum memory amount is 150 units.
  One channel requires at least 3 units of memory; therefore up to 50 channels can be stored.
- When the remaining memory becomes zero, the FULL icon lights.
  In such a case, the chronograph can continue measuring time, but the measurement data cannot be stored.
  To store new data, delete unnecessary data in the recall mode

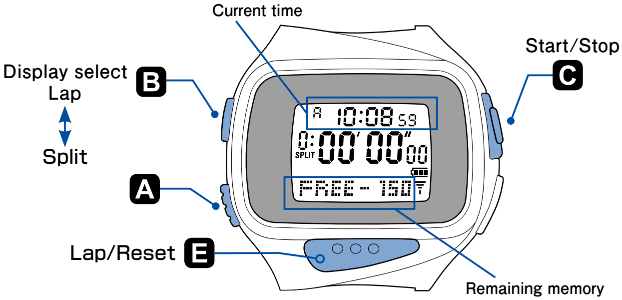
→ To delete the measured time P.78

When the chronograph is reset, the remaining amount of memory is displayed at the lower row.



How to use Chronograph

■ To measure time



※ In this mode, the watch cannot receive radio signals.

※ It is recommended to turn the power save OFF when using the chronograph in darkness for more than 4 hours. → P.SAVE ON/OFF P.63

① To select a mode

Press the button A to enter the Chronograph mode.

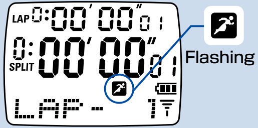
→ Mode switching P.55.

※ Upon entering the chronograph mode, the display shows the current time at the upper low.

② To start measurement

Press the button C to start the chronograph.

The icon flashes during operation.

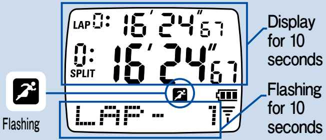


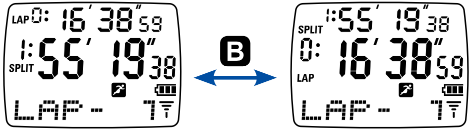
※ The icon keeps flashing if the chronograph mode is changed to another mode during operation of the chronograph.

③ To measure lap time and split time

Press the button E to take lap time and split time.

The time is displayed for 10 seconds unchanged. After 10 seconds, the display returns to the ongoing counting.



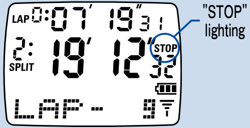


※ By pressing the button B , the display positions of the lap time and split time can be switched. (Display during measurement)

④ To stop measurement

Press the button C to stop the chronograph.

To measure the time cumulatively, press the button C to restart the chronograph.



※ The measured time can be checked in the recall mode. → How to use Memory Recall P.76

⑤ To reset the chronograph

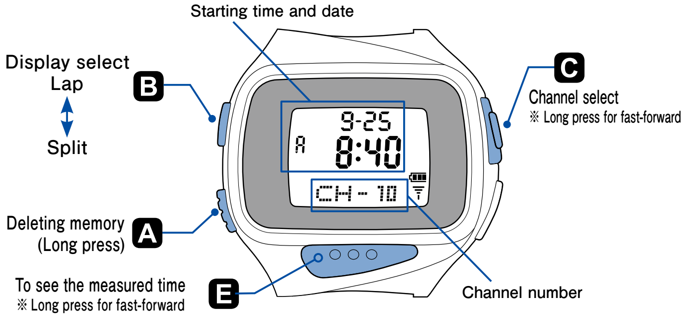
Press the button E to reset the chronograph.

The measured time data can be confirmed in the recall mode.

→ To see the measured time, refer to P.76



■ To see the measured time



※ In this mode, the watch cannot receive radio signals.

・Measurement data can be recalled by reference to the starting time and date.

※ The starting time and date is recorded in the time and date of the city set in the home time mode. If the city set for the home time is TYO, even data measured outside Japan is stored in Japan time.

・The best lap time and the average lap time can be confirmed.

※ If the remaining amount of memory becomes zero during measurement, the FULL icon lights. In such a case, the best lap time and the average lap time cannot be displayed in that channel.

※ In the channel with a total time exceeding 10 hours, the best lap time and the average lap time cannot be displayed.

① To select a mode

Press the button A to enter the recall mode.

→ Mode switching P.55

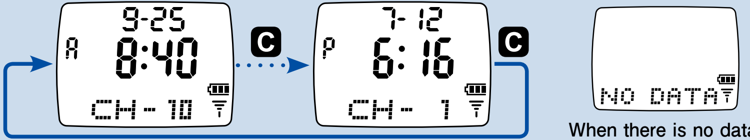
※ Upon entering the recall mode, the display shows the latest measurement channel.

RECALL

② To select a channel (CH)

With each pressing of the button **C**, the channel can be selected in order from the newest.
Select the channel to recall by using the starting time and date for reference.

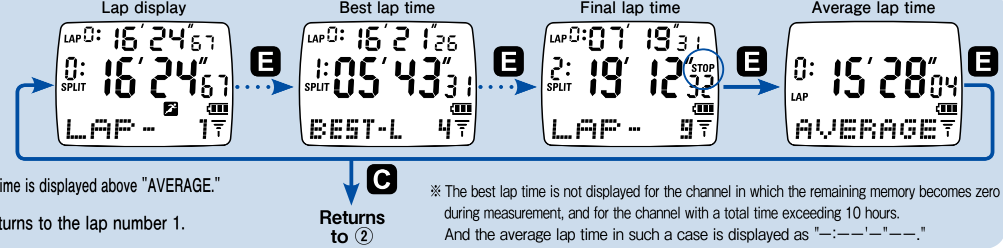
※ If there is no measured time data, "NO DATA" is displayed.



When there is no data.

③ To see the measured time data

With each pressing of the button **E**,
the measured time is displayed in order from the first lap.
For the best lap, "BEST-L" is displayed.
At the final lap, "STOP" lights.

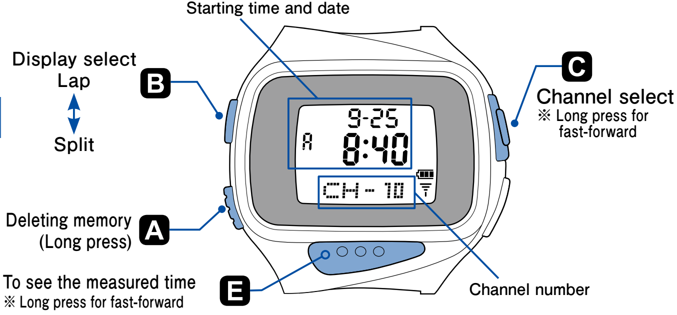


When the button **E** is subsequently pressed, the average lap time is displayed above "AVERAGE."

When the button **E** is pressed again, the display returns to the lap number 1.

※ The best lap time is not displayed for the channel in which the remaining memory becomes zero during measurement, and for the channel with a total time exceeding 10 hours.
And the average lap time in such a case is displayed as "–:––'–"––."

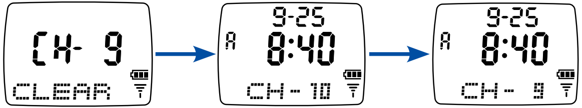
To delete the measured time



※ In this mode, the watch cannot receive radio signals.

・Measurement data can be deleted collectively or one by one for each channel.

※ If a channel is selected and deleted, the channel numbers after that will be moved up.



Example: if "channel 9" is deleted,
"Channel 10" will be moved up to become "channel 9."

・If the chronograph is not reset, the data cannot be deleted.

① To select a mode

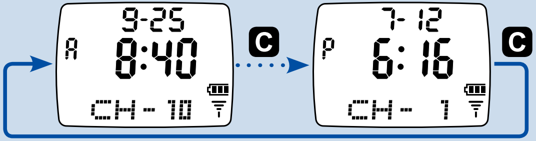
Press the button A to enter the recall mode.

→ Mode switching P.55

※ Upon entering the recall mode, the display shows the latest measurement channel.

② To select a channel (CH)

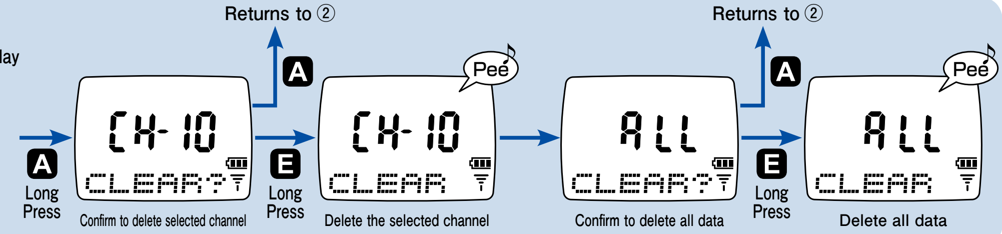
With each pressing of the button **C**, the channel can be selected in order from the newest.
Select the channel to delete by using the starting time and date for reference.



③ To delete measured time data

Long press the button **A** until the confirmation display for deleting the selected channel appears.
Long press the button **E** to delete the selected channel.
Subsequently, the confirmation display for deleting all data appears.
Long press the button **E** to delete all data.

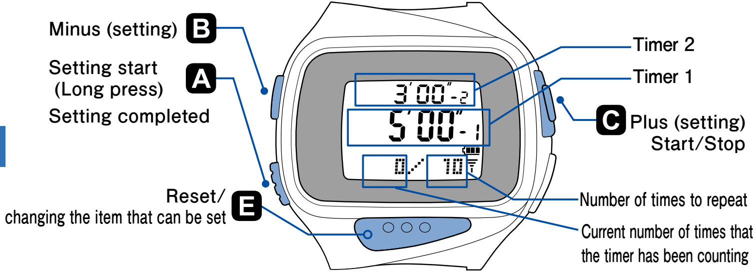
※ While the button **E** is kept pressed, the display flashes.



RECALL

■ To use the timer

There are two timers that can be set from 10 seconds to 9 hours 59 minutes 59 seconds in 1-second increments.



※ In this mode, the watch cannot receive radio signals.

※ It is recommended to turn the power save OFF when using the chronograph in darkness for more than 4 hours. To turn ON or OFF the power save, refer to P.63

- **Single timer**
  One timer counts down only once.
- **Single repeat timer**
  One timer repeats counting down.
- **Double repeat timer**
  Two timers repeat counting down alternately.
  When the timer 1 has finished counting down, the timer 2 starts counting down automatically.

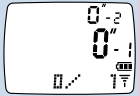
※ To use only one timer, set the other timer to zero seconds to prevent it from operating.

① To select a mode.

Press the button A to enter the timer mode.

→ Mode switching P.55

※ Upon entering the timer mode, the display shows the previous setting.



When the timer has never been set before, the display appears as shown above.

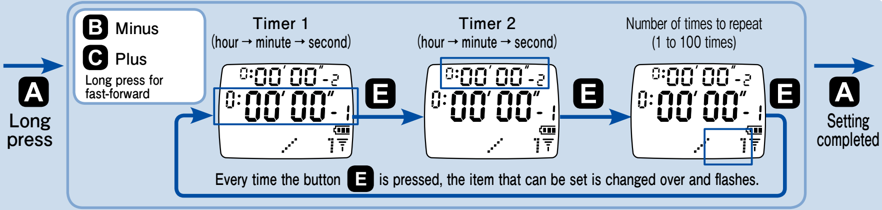
② To set the timer

Long press the button **A** to change the display to the timer setting mode.

Press the button **E** to select the item to change,
and set the timer by pressing the button **B** or **C**.

Press the button **A** to complete the setting.

※ Set the timer to zero seconds in order to prevent it from operating.
※ The timer cannot be set for a time less than 10 seconds.
(If a time less than 10 seconds is set, the timer will automatically be set to 10 seconds.
※ The number of times that the timers repeat counting can be set from 1 to 100 times.



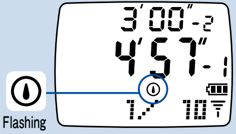
③ To start the timer

Press the button **C** to start the timer.

A warning beep sounds 3 seconds before the timer stops, and the time-up beep keeps sounding for 5 seconds when the timer reaches zero.

※ To stop the time-up beep, press any of the buttons.

The timer will repeat counting down for the number of times that has been set.

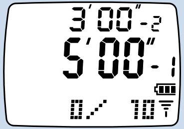


④ To reset the timer

When the timer finishes counting down, the display is automatically reset.

To stop the timer while it is counting, press the button **C**.

When the button **E** is pressed in this state, the timer is reset.



TIMER

How to Use World Time

■ Find out the date and time all over the world.

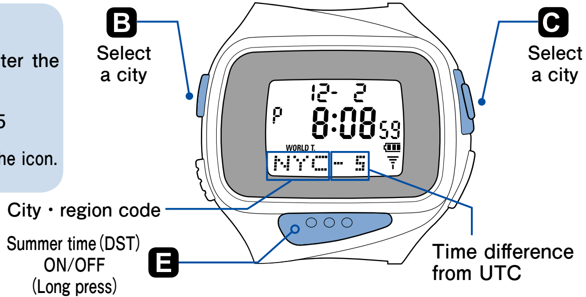
You can find out the time for 32 cities and regions all over the world.

① To select a mode

Press the button **A** to enter the world time mode.

→ Mode switching P.55

WORLD T. Lighting of built-in the icon.



※ The time of the city displayed last time is displayed when the mode is changed to the world time mode.

② Select a city・region

Press button **B** and **C** to select a city・region.

※ Long press: fast-forward

③ Set Summer time (DST)

Long pressing of button **E** switches ON/OFF

※ You can set summer time on each city・region

ON: **DST WORLD T.** — DST Displayed

E Long press ⟷

OFF: **WORLD T.** — DST Nothing is displayed

Names of the city and Time difference

	Names of the city	Country	The differencewih UTC
UTC	--------------------	Universal Coordinated Time	---------
LON	London ★	United Kingdom	+ 0 hour
PAR	Paris ★	France	+ 1 hour
BER	Berlin ★	Germany	+ 1 hour
ATH	Athens ★	Greece	+ 2 hour
CAI	Cairo ★	Egypt	+ 2 hour
MOW	Moscow ★	Russia	+ 3 hour
BGW	Baghdad	Iraq	+ 3 hour
THR	Teheran ★	Iran	+ 3.5 hour
DXB	Dubai	United Arab Emirates	+ 4 hour
KBL	Kabul	Afghanistan	+ 4.5 hour
KHI	Karachi	Pakistan	+ 5 hour
DEL	Delhi	India	+ 5.5 hour
DAC	Dacca	Bangladesh	+ 6 hour
RGN	Yangon	Myanmar	+ 6.5 hour
BKK	Bangkok	Thailand	+ 7 hour

	Names of the city	Country	The differencewih UTC
HKG	HongKong	China	+ 8 hour
SEL	Seoul	South Korea	+ 9 hour
TYO	Tokyo	Japan	+ 9 hour
ADL	Adelaide ★	Australia	+ 9.5 hour
SYD	Sydney ★	Australia	+ 10 hour
NOU	Nouméa	New Caledonia	+ 11 hour
WLG	Wellington ★	New Zealand	+ 12 hour
HNL	Honolulu	U.S.A.	- 10 hour
ANC	Anchorage ★	U.S.A.	- 9 hour
LAX	Los Angels ★	U.S.A.	- 8 hour
DEN	Denver ★	U.S.A.	- 7 hour
CHI	Chicago ★	U.S.A.	- 6 hour
NYC	New York ★	U.S.A.	- 5 hour
SCL	Santiago ★	Chile	- 4 hour
RIO	Rio de janeiro ★	Brazil	- 3 hour
PDL	Azores ★	Azores Islands	- 1 hour

■ Universal Coordinated Time (UTC:Coordinated Universal Time)

UTC is the universal standard time coordinated through international agreement. It is used as the official time aroud the world.

■ Summer time（DST:Daylight Saving Time）

Summer time is daylight saving time. advancing the watch one hour to prolong daytime during longer daylight hours in summer. Daylight saving time has been adopted in about 80 countries, mainly in Europe and North America. The adoption and duration of daylight saving time vary depending on the country.

Cities marked with " ★ " use daylight saving time（as of January 2007）

※ The time differences and use of daylight saving time in each city are subject to change according to the goverments of the respective countries of regions.

How to Use the Alarm

■ To set the alarm

Two different times alarm that sounds everyday at the set time can be set.

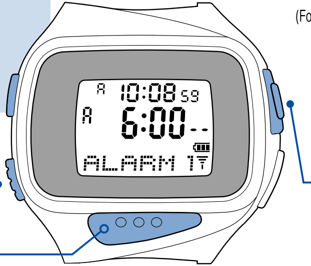
① To select a mode

Press Button **A** to enter the alarm mode.

→ Mode switching P.55

※ When the mode is changed to the alarm mode, the last alarm set time is displayed.

※ Pressing button **C** for an extended time, the alarm sounds can be prexiemed (For 10 sec.)



Minus(Setting) **B**

Setting start(long press) **A**
Setting Completed

Alarm select/ **E**
Changing the item that can be set

C Plus (Setting)

② To choose Alarm 1 or Alarm 2.

Press button **E** to choose the alarm 1 or alarm 2.

③ To set the alarm time

Long press button **A** to enter the setting mode.
Press button **E** to switch hour to minute, and press button **B** and **C** to set the alarm time.
Press button **A** to complete setting the alarm time, automaticaly the alarm is ON.

A Long press → Hour (Flashing)

Hour (Flashing) ↕ **E** Min (Flashing)

B Minus
C Plus

※ Fast forward stopped when relased.

④ Alarm ON/OFF

Press button **C** to choose the alarm ON/OFF.

ON ← **C** → OFF (Nothing is displayed)

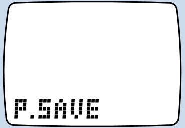
Press any button to stop alarm sounds.

※ In this mode, the watch cannot receive radio signals. ※ Reception is suspendes when the alarm sounds during radio signal reception.

When the Following Message are Displayed

Refer to each guide when either of the following messages is displayed.

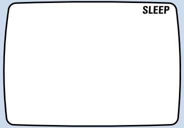
P.SAVE



The P.SAVE is working.

→ P.62

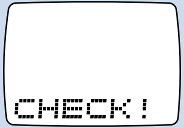
SLEEP



The P.SAVE is working.

→ P.62

CHECK!



The watch has been set to a mode for which reception cannot be performed.

→ P.70

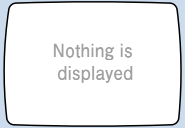
CHARGE



The remaining battery amount is insufficient.

→ P.61

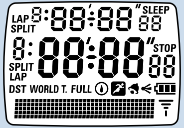
Nothing is displayed.



The remaining battery amount is insufficient.

→ P.61

All messages are lit.



Button **D** is long pressed during home time mode is setting.

→ Press any button to reset to the home time mode.

TOUBLESHOOTING

Trouble		Possible Cause	Solution
Charging the watch	The stopped watch was exposed to adequate light for a longer time than "the time required for fully charging the watch," however, it does not resume its normal one-second interval movements.	The light is too weak or the manner of lighting the watch has been altered while the watch is being charged.	Place the watch where it can be exposed to an adequate light source. Make sure that the manner of lighting the watch is not altered while the watch is being charged.
		The built-in IC has fallen into an unstable condition.	Reset the built-in IC. For details, refer to "How to Reset the Built-in IC" on P. 88.
Radio signal reception	The watch cannot receive radio signals.	The watch is moved while it is receiving radio signals.	Do not move the watch or do not change the orientation of the watch while it is receiving radio signals. For details, refer to "To enable the watch to receive radio signals easily" on P. 67.
		The reception is cancelled while the watch is receiving radio signals.	Repressing button A during reception cancels the reception while the automatic or manual reception is being performed.
		During automatic reception, the watch was left where radio signals were weak or where it could not receive radio signals.	Place the watch where it can easily receive radio signals.Refer to "To enable the watch to receive radio signals easily" on P. 67
		JJY-LF stations may stop transmitting time signals for some reasons.	See the website of Communication Research Laboratory (CRL) for further information concerning the transmission of time signals. For details, refer to"Official standard frequency of Japan（JJY）"on P. 66
		The chronograph or timer is operating.	Stop the chronograph or timer (or both).For details, please refer to the "When Reception is not operated." on P.70.
		Any city code for which the reception does not work is selected to the home time.	When using your watch by receiving radio signals, set the city code of the home time to TYO (Tokyo), SEL (Seoul), or HKG (Hong Kong). For details, please refer to the "When Reception is not operated." on P.70.

Trouble		Possible Cause	Solution
Display of incorrect time or isalignment of the hands	The watch temporarily gains or loses time.	The watch receives a wrong radio signal because of a result of influence of various external	Place the watch where it can receive radio signals more easily. Conduct the manual reception if necessary. For details, refer to "Conditions in which the watch may be unable to receive radio signals" on P. 67 or "Adjust the Time by Receiving Radio Signals (How to Carry Out Manual Reception)" on P. 68.
		The watch has been left in extremely high or low temperatures for a long time.	When the watch returns to normal temperature, the condition will be corrected. Conduct the manual reception if necessary. For details, refer to "Adjust the Time by Receiving Radio Signals (How to Carry Out Manual Reception)" on P. 68. If the watch hands are not set to current time even after conducting the manual reception, consult the retailer from whom the watch was purchased.
	The watch has a time-lag on an hourly basis.	The city setting of the home time that has been set to a city or region that differs from what you intended.	Check the city code setting of the home time to reset.Set the city code to TYO (Tokyo) to display Japanese time.For details, please refer to the "How to perform the time and other setting by hand" on P.56.
		The summer time (DST) has been set to the home time.	When DST is displayed at the left lower portion of the home time display, the summer time has been set. If the summer time setting is not required, turn off the summer time setting.For details, please refer to the "How to perform the time and other setting by hand" on P.56
Button operation	Buttons or crown cannot be operated.	The energy stored in the watch runs low.	Refer to "Display and Remaining Battery Amount" on P. 60 to charge the watch.
Display	Nothing is displayed.		
Others	Blur on the dial glass persists.	Small amount of water has got inside the watch due to deterioration of the gasket, etc.	Contact the retailer from whom the watch was purchased.

※ For the solutions of troubles other than the above, contact the retailer from whom the watch was purchased or the SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER.

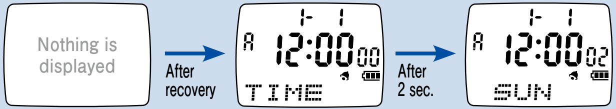
How to Reset the Built-in IC

When the watch shows an abnormal display or does not properly function, reset the built-in IC. Then the watch will resume its normal operation.

① Press buttons A, C, and E simultaneously for an extended time, and release them when the display is extinguished.



② It is reset



When the display is reset from a state where nothing is displayed, the time of the home time mode is displayed. The time and calendar start counting from 12:00:00 AM, Sunday, January.1st, 2006.

To ensure that your watch keeps time, after resetting the built-in IC, manually synchronize the watch to a radio signal or set the time by hand.

→ Adjust the Time by Receiving Radio Signals（How to carry out Manual reception） P.68
→ How to perform the time and other setting by hand P.56

※ After recovery, Japan Standard Time (City code: TYO) is displayed at the home time and local time.

■ Daily care

■ The watch requires good daily care

- Wipe away moisture, sweat or dirt with a soft cloth
- To clean the clearances (around the metallic band, crown or case back), a soft toothbrush is convenient.
- After soaking the watch in seawater, be sure to wash the watch in clean pure water and wipe it dry carefully.

■ After-sale service

■ Repair parts

- The repair parts of this watch will be retained usually for 7 years.
- Some alternative parts may be used for repair if necessary.

■ Notes on overhaul

Periodic inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul) is recommended approximately once every 3 to 4 years in order to maintain optimal performance of the watch for a long time. According to use conditions, the display disappearing might be caused by the liquid leakage. As the parts such as gasket may deteriorate, water-resistant performance may be impaired due to intrusion of perspiration and moisture. Please contact the retailer from whom the watch was purchased for inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul). For replacement of parts, please specify "SEIKO GENUINE PARTS." When asking for inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul), make sure that the gasket and push pin are also replace with new ones.

■ Notes on guarantee and repair

- Contact the retailer the watch was purchased from or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER for repair or overhaul.
- Within the guarantee period, present the certificate of guarantee to receive repair services.
- Guarantee coverage is provided in the certificate of guarantee. Read carefully and retain it.

■ Guarantee

Within one year from the date of purchase, we guarantee free repair/adjustment service against any defects according to the following guarantee regulations, provided that the watch was properly used as directed in this instruction booklet.

■ Guarantee coverage

・The watch body (movement·case) and metallic band.

■ Exceptions from guarantee

In following cases, repair/adjustment services will be at cost even within the guarantee period or under guarantee coverage.

・Battery replacement and change of leather/urethane/cloth band
・Troubles or damage caused by accidents or improper usage
・Scratches or grime caused by use
・Problems and damage caused by acts of god, natural disasters including fire, floods or earthquakes.
・The certificate of guarantee is valid only if all the necessary items are properly filled in. We will not honor an altered or tampered certificate of guarantee for free repair services.

Free repair services are guaranteed only under the period and conditions specified in the certificate of guarantee. It does not affect specific legal rights of a consumer. The certificate of guarantee is valid only in Japan.

■ Procedure to claim free repair services

・For any defects under guarantee, submit the watch together with the attached certificate of guarantee to the retailer from whom the watch was purchased.
・If repair services cannot be provided by the retailer from whom the watch was purchased, contact SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER. In this case, the attached certificate of guarantee is also needed.

■ Others

・The case, dial, hands, glass and bracelet, or parts thereof may be repaired with substitutes if the originals are not available. If necessary, movements will be replaced. Refer to the page 89 of this booklet for the retention period of the parts.
・For length adjustment service of a metallic band, ask the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER. Other retailers may undertake the service on a chargeable basis.

⚠WARNING

To indicate the risk of serious consequences such as severe injuries unless the following safety regulations are strictly observed.

・Immediately stop wearing the watch in following cases.

◯ If the watch body or band becomes edged by corrosion etc.
◯ If the pins protrude from the band.
※ Immediately consult the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTOMER CENTER (listed on the back cover).

・Do not remove the battery from the watch.

・Keep the watch and accessories out of the reach of babies and children.

Care should be taken to prevant a baby or a child accidentally swallowing the battery or accessories. If a baby or child swallows the battery or accessories, immediately consult a doctor, as it will be harmful to the health of the baby or child.

⚠CAUTION

To indicate the risks of light injuries or material damages unless the following safety regulations are strictly observed.

・Avoid the following places for wearing or keeping the watch.

◯ Places where volatile agents (cosmetics such as polish remover, bug repellent, thinners etc.) are vaporizing
◯ Places where the temperature drops below 5℃ or rises above 35℃ for a long time
◯ Places of high humidity ◯ Places affected by strong magnetism or static electricity
◯ Dusty places ◯ Places affected by strong vibrations
※ Do not leave a dead battery within the watch for a long time as leakage might occur.

・If you observe any allergic symptoms or skin irritation

Stop wearing the watch immediately and consult a specialist such as a dermatologist or an allergist

・Other cautions

◯ Do not disassemble or tamper with the watch.
◯ Keep the watch out of the reach of babies and children. Extra care should be taken to avoid risks of any injury or allergic rash or itching that may be caused when they touch the watch.

To Preserve the Quality of your Watch

■ Water Resistance

Refer the table below for the description of each degree of water resistant performance of your watch before using.

裏ぶた表示	防水性能	お取り扱い方法
No indication	Non-water resist	Avoid drops of water or sweat
WATER RESISTANT	Water resistance for everyday life	The watch withstands accidental contact with water in everyday life. ⚠WARNING Not suitable for swimming
WATER RESISTANT 5 BAR	Water resistance for everyday life at 5 barometric pressures	The watch is suitable for sports such as swimming.
WATER RESISTANT 10 (20) BAR	Water resistance for everyday life at 10(20) barometric pressures	The watch is suitable for diving not using an air cylinder.

⚠WARNING

・Do not use the watch in scuba diving or saturation diving.



The various tightened inspections under simulated harsh environment, which are usually required for watches designed for scuba diving or saturation diving, have not been conducted on the water-resistant watch with the BAR (barometric pressure) display. For diving, use special watches for diving.

⚠CAUTION



・Do not turn or pull out the crown when the watch is wet.
Water may get inside of the watch.

※ If the inner surface of the glass is clouded with condensation or water droplets appear inside of the watch for a long time, the water resistant performance of the watch is deteriorated. Immediately consult the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTMER SERVICE CENTER (listed on the back cover).

・In order to maintain the water resistant performance at factory-adjusted level, make sure to replace the gasket when changing the battery.

・For a water resistant watch with 10 BAR or above, be sure to have the water resistant performance check when changing the battery.

⚠WARNING



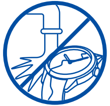
・Do not leave moisture, sweat and dirt on the watch for a long time.

Be aware of a risk that a water resistant watch may lessen its water resistant performance because of deterioration of the adhesive on the glass or gasket, or the development of rust on stainless steel.



・Do not wear the watch while taking a bath or a sauna.

Steam, soap or some components of a hot spring may accelerate the deterioration of water resistant performance of the watch.



・Do not pour running water directly from faucet.

The water pressure of tap water from a faucet is high enough to degrade the water resistant performance of a water resistant watch for everyday life.

■ BAND (MAINTENANCE PROCEDURE)

The band touches the skin directly and becomes dirty with sweat or dust. Therefore, lack of care may accelerate deterioration of the band or cause skin irritation or stain on the sleeve edge. The watch requires a lot of attention for long usage.

■ Metallic band

・Moisture, sweat or soil will cause rust even on a stainless steel band if they are left for a long time.
・Lack of care may cause a yellowish or gold stain on the lower sleeve edge of shirts.
・Wipe off moisture, sweat or soil with a soft cloth as soon as possible.
・To clean the soil around the joint gaps of the band, wipe it out in water and then brush it off with a soft toothbrush.
(Protect the watch body from water splashes by wrapping it up in plastic wrap etc.)

■ Leather band

・A leather band is susceptible to discoloration and deterioration from moisture, sweat and direct sunlight.
・Wipe off moisture and sweat as soon as possible by gently blotting them up with a dry cloth.
・Do not expose the watch to direct sunlight for a long time.
・Please take care when wearing a watch with light-colored band, as dirt is likely to show up.
・Refrain from wearing a leather band watch other than Aqua Free bands while bathing, swimming, and whenworking with water even if the watch itself is water-resistant enforced for daily use (10-BAR water resistant).

■ Polyurethane band

- A polyurethane band is susceptible to discoloration from light, and may be deteriorated by solvent or atmospheric humidity.
- Especially a translucent, white, or pale colored band easily adsorbs other colors, resulting in color smears or discoloration.
- Wash out dirt in water and clean it off with a dry cloth.
  (Protect the watch body from water splashes by wrapping it up in plastic wrap etc.)
- When the band becomes less flexible or cracked, replace the band with a new one.

Notes on skin irritation and allergy

Skin irritation caused by a band has various reasons such as allergy to metals or leathers, or skin reactions against friction on dust or the band itself.

Notes on the length of the band

Adjust the band to allow a little clearance with your wrist to ensure proper airflow. When wearing the watch, leave enough room to insert a finger between the band and your wrist.



SEIKO

説明書 S750
C-5

取扱説明書
Instruction

KSBS750-D0806

セイコー製品について、修理その他のご相談は「お買い上げ店」でうけたまわっております。
なお、ご不明の点は下記へお問い合わせください。

全国共通フリーダイヤル **0120-612-911**

● お客様相談室

〒100-0005 東京都千代田区丸の内3-1-1 国際ビル

〒550-0013 大阪市西区新町1-4-24 大阪四ツ橋新町ビルディング

セイコーウオッチ株式会社

本社 〒105-8467 東京都港区芝浦 1－2－1

http://www.seiko-watch.co.jp/